लेखकः- कविराज हरनाम दास बी॰ए॰ दिल्ली

सब का भला
पुत्री पथ प्रदर्शक
कन्याओं के भविष्य
को उज्ज्वल बनाने वाली
व्यावहारिक शिक्षाएं, मनोरंजक
तथा लाभदायक पथ-प्रदर्शन
लेखक
कविराज हरनाम दास बी.ए.
देहली
KAVIRAJ HARNAM DAS B.A. & SONS DELHI
1988
मूल्य
Rs. 10.00

प्रकाशक :
कविराज हरनाम दास बी० ए०, एण्ड सन्ज़
सुखदाता फ़ार्मेसी, गौरीशंकर मन्दिर,
चांदनी चौक, दिल्ली ।

कविराज जी की
पुस्तकें मिलने के ठिकाने :—

(१) प्रकाशक से डाक द्वारा मंगाने का पूरा पता—
कविराज हरनामदास बी० ए० एण्ड सन्ज़, गौरीशंकर मन्दिर, दिल्ली ।

(२) स्वयं लेने का पता—
(क) सुखदाता फ़ार्मेसी, कविराज हरनामदास बी० ए० एण्ड सन्ज़, गौरीशंकर मन्दिर के नीचे, फूल वालों के पीछे, लालकिले के पास, चांदनी चौक, दिल्ली ।
(ख) मेरठ ब्रांच, प्यारेलाल शर्मा रोड, पुल वेगम, मेरठ (उत्तर प्रदेश) । रविवार बन्द रहती है ।

(३) भारतभर के पुस्तक-विक्रेता तथा बर्मा, इंगलैंड, अमरीका, एफ्रीका आदि विदेशों के हिन्दुस्तानी बुकसेलर बेचते हैं। उनके स्टाक में कोई न होगी, तो उन्हें हम से मंगा देने को कहें। वह आपको सस्ती पड़ेगी। हम वी० पी० नहीं करते। मनीआर्डर, पोस्टल आर्डर से, प्रति पुस्तक) अधिक भेजना होगा

समर्पण और पुस्तक प्रयोजन

यह उपयोगी पुस्तक संन्यासियों में शिरोमणि, गुरुदेव श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज संन्यासी के चरणकमल में समर्पित करता हूँ, जिन्होंने मुझे जनता की सेवा का बहुमूल्य पाठ पढ़ाया; जिन्होंने अपने आध्यात्म और आयुर्वेद के ज्ञान से मेरी बुद्धि को प्रकाशित किया।

महाराज जी ! मुझे आप की आज्ञा सदा स्मरण रहती हैं और मैं ने जनता की सेवा से कभी मुह नहीं मोड़ा।

यह पुस्तक मैंने सभी कुमारी पुत्रियों, विशेषतः यौवन में पग धरने वाली बेटियों के लिए, तथा जिन्होंने कुछ ही वर्षों में ब्याहा जाना है, उनके पथप्रदर्शन के लिए लिखी है, ताकि जब वे गृहस्थाश्रम में प्रवेश करें तो वे पतिगृह में जाकर लज्जित और तिरस्कृत न हों, न अपने माता पिता के लज्जित तिरस्कृत होने का कारण बनें, अपितु अपने विवाहित जीवन के सभी कर्तव्यों का सुगमता पूर्वक पालन करती हुई अपने भावी जीवन-साथी (पति) के लिए, उसके सारे परिवार के लिए, सन्तोष सुख शान्ति और उन्नति का कारण बनें और अपने पितृकुल का भी मान बढ़ाएं।

सेवक
कविराज हरनामदास

पुत्रियों के माता पिता से ।

आप का बोझ हल्का करने को ही मुख्यत: इस पुस्तक की रचना की गई है। जो बातें आप निस्संकोच अपनी बेटियों से नहीं कह सकते, मैं उनके 'चाचा जी के रूप में' और कविराज होने के नाते, बिना झिझक, तथा विशेष युक्ति से कहने की सामर्थ्य रखता हूँ। अपनी ७५ वर्ष की आयु तक, जो कुछ अपने औषधालय में बैठकर, सामाजिक क्षेत्रों में घूम फिर कर, कितनी ही संस्थाओं का, विशेषत: कन्या-पाठशालाओं, गर्लज़ कालिजों, वनिता आश्रमों का अधिष्ठाता गवर्नर होते हुए युवा बेटियों का सामीप्य प्राप्त करके अनुभव ग्रहण किया है, वह सब मैं आपकी पुत्री के समर्पित करता हूँ ताकि, उसका आगामी विवाहित जीवन सुख सम्पन्न रहे, और ससुराल में एवं मैके में वह सन्मान पाये।

आप यह पुस्तक अपनी पुत्री को देते हुए, स्वयं मानेंगी, कि इतना कुछ आप न बता सकतीं। मुझे विश्वास है कि इस जीवन-ज्योति-स्तंभ (**Light House**) के पथ-प्रदर्शन से आपकी पुत्री की जीवन-नय्या सब आघातों,आक्षेपों, चिन्ताओं से सुरक्षित रहेगी।

पुनश्च बच्चों के माता-पिता उन्हें स्कूल विद्यालय या कॉलेज में भेजकर और उन्हें फीस पुस्तकें आदि के शुल्क देकर समझते हैं कि उनका कर्तव्य पूरा हो गया। वे ये जानने की चिन्ता ही नही करते कि बच्चे ठीक पढ़ाई करते हैं या नहीं; वहाँ वे कैसी संगत में बैठते हैं; उनका अपनी श्रेणी में सिर का स्थान है अथवा पूंछ का ? उनकी बावत अध्यापक अध्यापिकाओं की सम्मति क्या है ? प्रति मास स्वयं जाकर जानना चाहिए। इसमें बच्चे का कल्याण है, अध्यापक का सन्मान है तथा अपना सन्तोष। त्रयीमासिक रिपोर्ट अपने उस पते पर मंगायें जहां से विद्यार्थी उड़ा न ले जायं और आपको अन्धेरे में न रख सकें

आपका सहयोगी—
कविराज

विषय-सूची

आवश्यक निर्देश

१. मैंने इस पुस्तक में पुत्रियों से इस प्रकार सम्बोधन किया है कि मेरी नायका वह पुत्री है, जो घर के सभी कृत्यों में माता की परम सहायक है; ऐसी कि माता ने उस पर अपना बहुत-सा कार्य-भार डाल रखा है। लड़की जब तक मेके का कार्यभार नहीं सम्भा-लती, तब तक वह पति के घर का कार्यभार नहीं उठा सकती।

२. अमीरों और अफ़सरों की 'नाज़ों-पली-पुत्रियां' अभी ऐसा नहीं समझतीं, तो सुसराल में ठोकर खाकर अपनी भूल स्वीकार करने पर वाधित होंगी, परन्तु—

"तब पछताए होत क्या, जब चिड़ियां चुग गईं खेत।"

धनियों की पुत्रियां जो खाने पीने, सजने सवरने, अमीरी के प्रदर्शन, सिनेमा सहेलियों से मिलने मिलाने से अधिक कोई कृत्य नहीं जानतीं; और उपरिवर्णित कार्य क्रम से अधिक कुछ करना धरना वे गरीबों की बेटियों और ग़रीबों की बहुओं का ही कर्तव्य समझने वाली है, वे यह पुस्तक (चाहे कड़वी गोली खाने समान मान कर ही) पढ़ जायें, तो वे स्वीकार करेंगी कि चाचा कविराज ने यूं ही अपना समय बर्बाद नहीं किया। स्कूल से भाग जाने वाले बालकों को जिस प्रकार चाचा लोग गोद में बिठा कर बिस्कट बर्फ़ी खिला २, सौ तक गिनती सिखा देते हैं, उसी प्रकार चाचा कविराज ने १०० कर्तव्यों का स्पष्टीकरण बिस्कट बर्फ़ी के समान रोचक बना दिया है; ऐसा रोचक कि भतीजे भतीजियां थोड़ा और बिस्कट, थोड़ी और बर्फ़ी पाने को लालायति हों। जिस प्रकार गिनती में १६,३६,४६,५६,६६,७६, ८६—सात अंक कठिन गिने जाते हैं, इसी प्रकार पुस्तक में वर्णित १०० में से सात कृत्यों का पालन और अभ्यसन कठिन तथा अरुची-कर प्रतीत तो होगा, परन्तु जैसे उपरिवर्णित ७ अंकों के विना गिनती नहीं पूरी होती, उसी प्रकार ९३ सरल कृत्यों का पालन, ७ कठिन

कृत्यों के अभ्यसन के साथ मेरी पुत्रियां १००% सफल, मान्य, प्रतिष्ठित और घर भर की पूज्या सरीखी हो जायेंगी। पूज्या ? जी हां, पूज्या। अच्छा पढ़ लिख लेने, अच्छा खा पी लेने, अच्छा पहन लेने अच्छी अंग्रेजी बोल लेने से अथवा धन दौलत वालों की बेटी या बहु होने से, कोई आज तक पूज्या नहीं बनी; परन्तु अच्छे कृत्यों से ही मायके में पुत्रियां, पति गृह में जाकर बहुयें ससुराल के सम्बन्धियों, की देवी और नयनों की तारा सरीखी प्रतिष्ठित हो जाती हैं। मीठी सलोनी बातें करलीं और अपने बड़ों के धन और ऐश्वर्य की नदी में से किसी को कुछ खिला-पिला दिया, तो किंचित धन्यवाद की पात्र तो महिला हो गई, परन्तु 'पूज्या' होना तो सर्वगुणज्ञ हुए बिना नहीं। 'पत्नि पथ प्रदर्शक' में एक ऐसी पूज्या महिला का वृतान्त 'वशीकरण प्रकरण' में लिख दिया है। माता जी से सुन लेना। शेष शिक्षा सब इसी पुस्तक में मिलेगी।

३. भारत की जन संख्या में केवल १०% लोग ही बड़े नगरों में रहने वाले हैं; और २% ही पढ़े-लिखे सेठ, साहूँकार और अफ़सर लोग हैं। बड़ी संख्या तो ग़रीबों और ग्रामों में रहने वालों की है। इस पुस्तक में अमीर गरीब सभी पुत्रियों का पथ प्रदर्शन अभीष्ट है। सो ग्रामीण जीवन की झलक भी इस पुस्तक में प्रयाप्त मिलेगी। 'मानव जीवन के मूल तत्व' तो अमीर ग़रीब, बहुत पढ़ी थोड़ा पढ़ी या अनपढ़, सभी प्रकार की पुत्रियों में एक ही हैं। प्रत्येक स्थिति की पाठिका इस पुस्तक में अपने कल्याण, अपनी उन्नति और अपनी मान्यता की प्रचुर सामग्री का संचय कर लेगी।

अपना तो विचार है कि

अमीर ग़रीब, छोटे घर की बड़े घर की, नगरवासिनी ग्रामीण,
बहुत पढ़ी थोड़ा पढ़ी, अंग्रेज़ी पढ़ी हिन्दी पढ़ी, छोटे
घर वाली या बड़ी कोठी वाली, अपने हाथों से
अथवा नौकरों सेवकों से काम लेने वाली
उग्र अथवा नम्र, सुघड़ कुशल
अथवा अनघड़ अकुशल,

सभी स्थिति की पुत्रियों के लिए, जो

जो गुणग्राही हों, और उज्ज्वल भविष्य चाहती हों, उनके लिए
इस पुस्तक में प्रर्याप्त पथप्रदर्शन समाविष्ट है। यह गर्व अथवा
अभिमान की भावना से नहीं लिखा। नम्रभाव से
लिखा। नम्र निवेदन है कि जो लिखना रह
गया, उससे सूचित कर दें, ताकि
दूसरे सस्करण में बढ़ा
दिया जाये।

महिला विद्यालयों की
मुख्याध्यापिकाएं एवं प्रिन्सिपल्स

**अपने अनुभवों, परामर्शों से सूचित कर कृतार्थ करें;
आगामी संस्करण में उन्हें प्रविष्ट कर दिया जायेगा।**

विनम्र
कविराज

'पुत्री पथ प्रदर्शक' का परिचय पत्र

१६२६ में रचित मेरी पुस्तक "पत्नी पथ प्रदर्शक" को इतना पसन्द किया गया और वह इतनी लोक प्रिय सिद्ध हुई कि तब से अब-१६६८- तक लग-भग साढ़े चार लाख की संख्या में बिक चुकी है। मैं जगत नियन्ता, शुभ प्रेरणा-प्रदाता प्रभु का बहुत २ धन्यवाद करता हूँ कि जिसने उस पुस्तक द्वारा महत्वपूर्ण सेवा के लिए मुझे चुन लिया; और इतने उत्तरदायित्व को सफलतापूर्वक निभाने के मुझे योग्य बनाया।

मेरी पुस्तकों के लाखों युवा पाठक तब से अब (१६६८) तक, युवा सन्तानों के माता पिता हो चुके हैं। वे माता पिता मुझ पर अपना विचार प्रगट करते रहे हैं कि जिन दो पुस्तकों 'पत्नी पथ प्रदर्शक' और 'विवाहित आनन्द' के नेतृत्व में वे अपना विवाहित जीवन बहुत सुख शांति पूर्वक बिताने के योग्य बने हैं, वे पुस्तकें तो अपनी सन्तानों को विवाह के अवसर पर वह भेंट करेंगे ही, परन्तु अपनी कुंवारी कन्याओं को विवाह के पूर्व 'पत्नी पथ प्रदर्शक' देने में उन्हें संकोच होना स्वाभाविक है!'

अतः उनकी पन्द्रह बीस वर्षों से आग्रह पूर्वक मांग चली आ रही है कि यौवन में पग धरने वाली एवं यौवन-प्राप्ता कुमारियों के लिए ऐसी पुस्तक की रचना की जाये जो अविवाहिता पुत्रियों को भी उतनी ही निःसंकोच पढ़ायी सुनायी जा सकती हो, और जो कुमारी पुत्रियों को आगामी विवाहित जीवन की तय्यारी में उन के लिए विशेष सहायक हो।

उन माताओं का कहना था कि "विवाह होने पर वे दहेज़ में उन को पत्नी-पथ-प्रदर्शक देंगी ही, परन्तु विवाह से पूर्व वह पुस्तक उन के हाथ में देने में उन्हें संकोच होनास्वाभाविक है। सो अच्छा हो कि जो कुछ पत्नी पथ प्रदर्शक में पत्नियों के लिए मुख्य और महान शिक्षाएं हैं, जो कुमारियों के लिए भी उतनी ही आवश्यक

है, जितनी विवाहिता स्त्रियों को, वे शिक्षाएं भी पुत्री पथ प्रदर्शक में अवश्य समाविष्ट की जायें।" मैंने वह परामर्श युक्तियुक्त समझा है।

'पुत्री पथ प्रदर्शक' लिखने की इसी मांग को समक्ष रखकर ही 'पुत्री पथ प्रदर्शक' की रचना की गयी है। इस पुस्तक का उद्घाटन मैं किसी प्रौढ़ अनुभवी विदुषी 'कुमारी' के कर कमलों से कराना चाहता था। मेरी अभिलाषा मिस ऊषा कुमारी M.A., B.Ed. ने पूरी कर दी है। उन के रहस्य पूर्ण वक्तव्य से पुत्रियां विशेषतः लाभान्वित होंगी।

(कविराज)

गम्भीर विचार

इस पुस्तक के गंभीर अवलोकन के पश्चात एक माता का लिखा पत्र:—"परोपकारी श्री कविराज जी! जिन यौवन में पग धरने वाली पुत्रियों के पथ-प्रदर्शन के लिए यह पुस्तक लिखी है, उनमें से आधी के लगभग, अंग्रेज़ी स्कूलों, कालेजों, कौन्वेन्टों में पढ़ने वाली हैं, जो अहंकार से अथवा अभ्यास के लिए, केवल अंग्रेज़ी पुस्तकें ही पढ़ती है, अंग्रेज़ी पत्रिकाओं, मैगज़ीनों का अवलोकन करती हैं। वे अंग्रेज़ी में ही सखा सहेलियों और भाइयों से बातचीत करती हैं। हिन्दी में कुछ लिखने-पढ़ने से उन्हें मानो लाज आती है। मेरी दृष्टि में इस समय मेरी अपनी ही भांजी है। मेरे बहुत आग्रह करने पर भी वह इस अत्यन्त उपयोगी पुस्तक का स्वाध्याय नहीं करती। शेष गली मुहल्ले की पुत्रियों ने मुझसे मांग-मांगकर, दिन रात एक करके पढ़ डाली।

कविराज जी! इसे अंग्रेज़ी में भी अवश्य छापिये। मैं अपने जिले के परिवारों में जैसे यह हिन्दी का संस्करण बांट रही हूँ, अंग्रेज़ी में भी बांटूगी। मैं अंग्रेज़ी की तीन सौ प्रतियों का खर्च अगाऊ देने को तैयार हूँ।"

श्रीमति प्रिंसीपल ऊषाकुमारी M. A., B. Ed. द्वारा
पुस्तक का रहस्यपूर्ण, उद्घाटन वक्तव्य :—

"कुमारियों और उनके माता पिता से कुछ सीधी २ बातें"

"अपनी अन्तस्थ भावना तो कविराज जी जानें, कि मुझ में क्या विशेषता उन्होंने देखी कि अपने इतने उच्चकोटि के इष्टमित्र विद्वान् महारथियों, विदुषी महिलाओं, परिचित सहकारियों के होते हुए, उन्होंने मुझे ही इस पुस्तक के उद्घाटन के अधिकतम योग्य समझा, जब कि मैं अपने को किसी गिनती में शुमार नहीं करती।

मैं इसी में अपना अलङ्कार और सौभाग्य मान कर हर्षित हो रही हूं कि एक महान लेखक की एक महान रचना के उद्घाटन का श्रेय मुझे प्राप्त हुआ है।

यह पुस्तक तो जीवित जागृत 'जीवन ज्योति स्तम्भ' है, जिसे रचकर कविराज जी ने 'सुख जीविता और कर्तव्य-विमूढ़ता' के इस युग की 'Eat, drink, dress, exhibit, and be merry' life (खाओ, पीओ सजो-संवरो, उसकी दिखावट करो, और मौज उड़ाओ स्वरूप जीवन-चर्या) में विमोहित अबोध पुत्रियों को सजीव, सजग, सुबोध बनाने के लिये प्रभूत परिश्रम किया है। सौन्दर्यादि प्रसंगों में पुत्रियों को एक सीमा के अन्दर ढील भी देकर कविराजजी ने अपनी ज़िन्दादिली और पितृ वात्सल्य का परिचय दे डाला है। यही तो गुणवन्तों की महानता है :

आंख, कान, मुख नासिका सब जन के इक ठौर।
कहीबो सुणीबो देखिबो गुणियन के कछु और॥

ऐसे गुणवन्त लेखक की शिक्षाप्रद कृति का उद्घाटन करने

का अधिकार निश्चय ही शिक्षा क्षेत्र के किसी प्राध्यापक को ही हो सकता है, ऐसा मानकर मैंने श्री कविराज जी के सामने कुछ ननूनच न किया। मैं प्रिंसीपल हूं एक शिक्षण संस्था की। मेरा प्रमुख विषय भी Social Welfare Science (लोक कल्याण विज्ञान) है। साथ ही मैं ४१ वर्षीया अविवाहिता कुमारी भी हूं। सम्भवतः उद्घाटन का श्रेय मुझे सौंपते हुए कविराज जी ने यह सोचा हो कि जिस प्रकार जात ब्रादरी के मामलों में 'ठाकुर, बनिए, जैन, शिल्पकार आदि अपनी ब्रादरी के वयोवृद्ध की ही कही को आदर देते हैं, बाहर वालों की बात तक नहीं सुनते। इसी प्रकार कुमारी पुत्रियां मुझे अपनी जात ब्रादरी की वयोवृद्धा ४१ वर्षीया अविवाहिता शिक्षिका और कालिज की प्रिंसीपल मान कर मेरी बातों पर कान धरेंगी, और मेरी शिक्षाओं को आचरण में लाएंगी।

जैसे मेरा और सबका अनुभव है, लड़के के कुछ भी बड़ा होने पर उसे 'उज्वल भविष्य का अधिकारी बनने की प्रेरणा माता पिता साग्रह देते रहते हैं। पुत्रों को अच्छी आय आमदनी के योग्य बनाने पर माता पिता का बल रहता है ।। पुत्रियों को ससुराल में शोभा पाने के योग्य बनाने पर आग्रह रहता है। यह भारत की ही बात नहीं। यूरोप अमरीका सभी सभ्य देशों में कन्या को सर्वगुण सम्पन्न Presentable Girl बनाना ही माताओं का ध्येय रहता है। केवल मैट्रिक, एफ़० ए०, बी०, ए०, एम० ए० कर लेने, या बी० टी०, सोश्यल साईन्स, टेलरिंग आदि का डिप्लोमा प्राप्त करके कुछ सर्विस द्वारा कमाई वाली हो जाने से कन्या Presentable (पति कुल को समर्पण करने योग्य) नहीं बन जाती। कालिज की पढ़ाई और किसी प्रकार की कमाई का गुण तो उतना ही है, जितना स्त्री की साढ़ी पर सजावट के फूल बूटे का, या पुरुष के कोट पर सुन्दर सजनेवाली टाई का। आवश्यकता तो अच्छे वस्त्रों द्वारा तन का भली प्रकार ढकना है। साढ़ी ठीक नहीं, कोट ठीक नहीं, या हैं ही नहीं तो सजावट का क्या अर्थ? यदि भोजन बनाने, कपड़ा सीने, घर के लोगों के प्रति व्यवहारकुशलता और परिश्रम का अभाव है, तो

डिग्री डिप्लोमा छाती पर मले ही टांगे फिरे। गृहणी और पत्नी के रूप में उसका क्या मूल्य, क्या सत्कार, क्या आदर है ? हुआ सही किसी की चमड़ी सुन्दर परन्तु यह सत्य कभी नहीं झुटलाया जा सकता कि 'काम प्यारा है, चाम नहीं। इत्यादि कई बातें पुत्रियों के हित की,प्रथम भेंट में कविराज जी से मेरी होती रहीं।

उनसे भेंट के ४ वर्ष पश्चात अचानक कविराज जी की नवीन रचना 'पुत्री पथ प्रदर्शक' की हस्तलिपि मुझे आ मिली। मैंने आद्योपान्त उसे पढ़ा। पुस्तक तो कन्याओं को अभी से भविष्य के लिये उत्तमता पूर्वक तय्यार करने की शिक्षाओं का भण्डार है।

ऐसी उच्चकोटि की पुस्तक के उद्‌घाटन का अधिकार निश्चय ही किसी उच्चकोटि के प्राध्यापक था प्रधान श्री राधाकृष्णन जैसे महा पण्डित, महा विद्वान, महान फ़िलास्फ़र को पहुंचता है। मैंने यही बात कविराज जी को लिखी। कविराज जी ने उत्तर दिया कि "यह पुस्तक सर्व साधारण के पथ प्रदर्शन के लिये है; और सर्वसाधारण द्वारा समझी जाने वाली भाषा में मैंने लिखी है। श्री राधाकृष्णन मेरी प्रार्थना पर जो कुछ लिखेंगे, वह इतना गूढ़, गम्भीर, मार्मिक और अलंकृत अलंकारी भाषा में होगा कि सर्वसाधरण की बुद्धि की पहुँचसे बहुत ऊंचाहोगा। सो आप ही लिखिये।सिवाय होटल मसूरी में डाक्टर सर गोकल चन्द नारग की पार्टी में लड़कियों के उज्ज्वल, अथवा धूमिल भविष्य सम्बन्धी आपका अन्वेषण सुनकर मुझे परम सन्तोष हुआ था, सो आप से बढ़कर अन्य कोई इस पुस्तक के उद्‌-घाटन करने के योग्य नहीं जचा।" इस पर मैंने सिर झुका दिया।

मुझे स्मरण है कि मेरी ९-१० वर्ष की आयु से ही, मेरी किसी भी भूल पर, माता जी का यही चिल्लाना रहता—"तेरी सास क्या कहेगी—मां ने यह भी नहीं सिखाया ? मां ने वह भी न बताया ? तुम समय पर नहीं उठती हो, समय पर न नहाती हो. न खाती हो। खाने में दोष निकालती हो, परन्तु अपने हाथ से कभी खाना बनाती नहीं हो, आना कानि कर जाती हो; क्या ससुराल में भी ऐसा ही करोगी?दूध से घृणा करती हो,खटाई साथ न हो तो तुम्हारे

गले से नीचे खाना नहीं उतरता, छोटे भाई बहिनों से सदा उलझी रहती हो। क्या ससुराल जाकर देवर, नन्द, सास आदि से भी इसी प्रकार बिगड़ पड़ोगी? तुम्हें इस बात का अभिमान है कि तुम पढ़ाई में बहुत अच्छी हो; इस लिये सब पर हुक्म चलाती हो, मन-मर्जी का काम करती हो। न कपड़ा काट सकती हो, न कपड़े की मशीन पर सिलाई का अभ्यास करती हो। सिलाई, धुलाई, किचन या घर के काम-धन्धे में मेरा कुछ हाथ नहीं बटाती हो। सास जेठानी का भी इसी प्रकार न बटाओगी,तो माटी के मोल की होजाओगी।"

मुझे यह बहुत बुरा लगता, मानो कन्या का जीवन अपने लिये है ही नहीं। केवल ससुराल में जा शोभा प्राप्त करना, और मायके में ग्रहण किये तथा सुसंचित किये सब गुणों का ससुराल में ही जा प्रयोग करना ही कन्या का परम लक्ष्य है?

कहते हैं कि माता-पिता की पहली-पहली सन्तान माता-पिता की परम भक्त, भीरु और विनम्र होती है। दूसरी सन्तान स्पष्ट वक्ता, तर्क शील, और किंचित नट-खट होती है। मैं मां की दूसरी बेटी होने से, उपरिवर्णित डांट मिलने पर मां से खुले ही कह देती— "क्या सब अच्छी बातें सीखना, समय पर उठना, समय पर खाना, नहाना, दूध पीना, खटाई में रुचि न रखना, मां का हाथ बटाना, भाई बहिनों के साथ झगड़ा करने से बचना, खाना पकाने में रुचि रखना आदि सद्गुण धारण करना क्या मेरे अपने हित में नहीं? क्या ये सद्गुण मुझे अपने माता-पिता और परिवार के छोटे-बड़ों के संतोष और हर्ष के लिये मुझे धारण करने की आवश्यकता नहीं? क्या ससुराल कोई ऐसा हौआ है कि उसका आप मुझे सदा डर दिखाती रहती है?" मेरी मां यह कहकर चुप हो जाती कि "आजकल की लड़कियां न 'आज' की कुछ चिन्ता करती हैं, न 'भविष्य' की। अच्छा! अपना किया सबको आप ही भुगतना आयेगा। 'स्याने का कहा, और आमले का खाया कालान्तर में गुण दिखाता है।' बेटी! वह समय न आने पाये, जब ठण्डी सांस भर कर, और अश्रु बहा कर तुम्हें कहना पड़े—

लट पट पग धरती रही, अटपट बोले बैन।
जब उन सों खट पट भई, टप टप टपकत नैन ॥"

चौथाई शताब्दि पूर्व तक यह ससुराल की मुहारनी सब छोटे-बड़े घरानों और छोटे-बड़े ग्रामों नगरों में पुनः पुनः रटी जाती रही। भगवान की दया से बड़े नगरों और बड़े घरानों में आज ससुराल की दुहाई देते हुए, बेटियों को डराने, धमकाने से, माताएं अपनी ज़बान रोक लेती हैं। इतना अन्तर आ गया है। तिस पर भी क्या अब भी ६६ प्रतिशत कन्याओं को ब्याहा जाकर ससुराल के अपरिचित वातावरण में नहीं जाना पड़ता? क्या वहां जाकर कन्याओं को यह दर्शाने की आवश्यकता नहीं पड़ती कि वे सर्वगुण सम्पन्न गृहणी हैं, और सब प्रकार से घर को संभालने की पूरी योग्यता रखती हैं।

कहते हैं कि "विवाह हो गया तो आनन्द हो गया।" आनन्द तो नववधू को सुघड़ता निपुणता, व्यवहार कुशलता के पुरस्कार स्वरूप प्राप्त होता है। यूं ही मेके से ससुराल चले जाने में नहीं। एक और बात। कहावत है और देखा भी जाता है कि गोभी चावल, बैंगन, प्याज़ आदि की पौद (पनीरी, कए) को निज जन्म स्थान से उखाड़कर दूसरे स्थान पर लगाया जाता है, तभी वे बढ़ते हैं। फूलगोभी का मैंने अपने बग़ीचेमें विशेष ध्यानसे अध्ययन किया है कि उसकी जो पौद अपने स्थान से उखाड़ कर दूसरे स्थान पर लगाई गई, वह तो तोला, दो तोला से बढ़ते २ सौ-सौ, दो-दो, पांच-पांच सौ गुणा हो गई, परन्तु जो पौद वहीं की वहीं रहने दी गई, उसमें अंगुली के नाखून के बराबर किसी में फूल आया तो आया, अन्यथा अधिकतर तो पीली पड़कर सूख गई, कीड़ा लग गया।

कन्या भी ऐश्वर्य, सुख, चैन, स्वास्थ्य, सन्तति, की दृष्टि से बढ़ती है तो दूसरे घर, ससुराल के हां Transplant होकर, विवाहित होकर, जन्म गृह को छोड़कर)। अन्यथा अविवाहिता के स्वास्थ्य को रोगों का कीड़ा खा जाता है। 'विवाह द्वारा स्थान परिवर्तन' के बिना कन्या का जीवन अप्राकृतिक होता है। मासिकधर्म आदि का क्लेश

अत्यधिक हो जाता है।

कुछ तो भाई भावज, माता, पिता, सखा,सहेली की बोली ठोली, परवशता, कुछ आत्म ग्लानी देर तक अविवाहित रहने वाली कन्या के मन, मस्तिष्क और नर्वस सिस्टम को बहुत हीन बना डालते हैं।

प्रकृति चाहती है विकास। विवाह के विना कन्या भी अधूरी, पुरुष भी अधूरा। दोनों को एक सूत्र में जब समाज बांध देता है, तो प्रकृति का उद्देश्य पूरा हो जाता है। अन्यथा प्रकृति की दृष्टि में उनका जन्म निष्फल, निरर्थक। प्रकृति इसमें अपना अपमान समझती है कि कोई कन्या अपने विवाह को चिरकाल तक स्थगित करती जाए। वैसी कन्याओं को प्रकृति घोर दण्ड देती है।

मैं आपके सामने एक वैसी कन्या का दृष्टान्त हूँ—"मैंने २७ वर्ष की आयु तक विवाह के प्रस्ताव का घोर विरोध किया। डाक्टरों वैद्यों ने मेरे कतिपय रोगों की एक मात्र औषध विवाह बतलाया। मैंने हठ किये रखा। जब मैं लाचार होकर विवाह के लिये तय्यार हुई तो विवाह की मण्डी में मेरा मूल्य वैसे ही समाप्त हो चुका था, जैसे गेहूँ, चने पुराने हो जाएं, और उन्हें कीड़ा लग जाए। कहां नया चना, कहां पुराना ? कहां १८ वर्ष की चढ़ती जवानी, कहां २५, २७ वर्ष की ढलती जवानी ? सो, मैं कुंवारी की कुंवारी ही रह गई। मैं ६५०) वेतन आज घर पर ले आती हूँ, परन्तु मैं अपने को उतना स्वतन्त्र नहीं पाती, अपने में उतना स्वाभिमान नहीं पाती, जितना १८-२० वर्ष की आयु तक था। मैं प्रत्येक बात में अपने भाई भावज की आंख को अब देखती हूं, मैं उनकी दया दृष्टि पर निर्भर रहतीहूं। पहले मेरा भाई मुझे गोद में उठाता था, फिर १८ वर्ष की आयु तक मुझे सिर आंखों पर बिठाता था, अब मैं उसकी उतनी ही रह गई जितना कोई दूर परे का सम्बन्धी। वह मेरे कुंवारे रहने में अपना अपमान समझता है, कि लोग कहते होंगे, इसकी बहिन को कोई स्वीकार ही नहीं करता। मुझे वह इस लोक-अपमान का दोषी समझता है क्योंकि मेरी बुद्धिमत्ता रूप लावण्य से प्रभावित होकर कभी मेरे लिये बहुत ऊंचे-ऊंचे अच्छे घरानों से प्रार्थनाएं आतीं,

और माई अभिमान करता कि 'उसके द्वार पर इतने बड़े-बड़े लोग आते हैं। और इतने बड़ों में से किसी एक का वह समधी बनेगा।' एक तो इतने बड़ों-बड़ों को इनकार करने पर वह लज्जित होता रहा, और अब उसके सिर पर कुंवारी बहिन बैठ गई। सन्मान के और सुविधा के अभाव के कारण वह मेरे मारी वेतन को तुच्छ समझता है। मैं क्या करूं। हाथ से निकला समय अब कहां आएगा!

अब इस विषय में मेरा कहना इतना है कि मैं अपनेजैसी 'विवाह के प्रस्ताव पर रुष्ट हो जाने वाली युवा कन्याओं को' निजानुभव के आधार पर समझा सकती हूँ कि तुम ऐसी भूल न करना। मैं युवा कन्याओं के माता-पिता को मी समझा सकती हूँ कि वर की खोज में बहुत ऊंचे हाथ पैर मारते हुए इतने वर्ष न लगा देना कि तब तक कन्या का मूल्य ही विवाह की मार्केट में कुछ न रह जाए।

माई कविराज जी की वह पुस्तक मैंने पढ़ी है, जो उन्होंने माता पिता के पथ-प्रदर्शनार्थ—'विवाह के लिए लड़का लड़की खोजने की समस्या' के नाम से लिखी है वह अंग्रेजी में मी छपी है, Problem of finding a suitable life-partner for your son and daughter."

कन्या के १६ वर्ष की हो जाने पर, माता-पिता वह अवश्य पढ़ लें, और दो तीन वर्ष में निश्चय कर लें, क्योंकि कन्या-दान तो करना ही करना है। समय पर दिया दान श्रेष्ठ है, जैसे ठीक पका हुआ फल, या पकी रोटी। ठंडी बासी रोटी का दान न ग्राह्य होता है, न सत्कार पाता है। बहिनों से मी आग्रहपूर्वक कहा जाता है कि माताओं की चेतावनियों की ओर ध्यान दें, ताकि आपके पढ़ने, लिखने, कपड़ों के काटने, सीने, घर को स्वतन्त्रता पूर्वक सम्मालने, दूसरों की इच्छाओं, आशाओं, मावनाओं को अपनी से अधिक मान देने, वचन और व्यवहार में, प्रेम के प्रकटीकरण, समय के पालन, शरीर और वेश की स्वच्छता, सादगी, मित व्ययता, मितभाषण, परिवार के प्रत्येक छोटे बड़े के प्रति आपके कर्तव्य आदि के पालन के विषय में आपसे कोई शिकायत न रहे।

बड़े नगरों की कन्याओं में बढ़े हुए एक व्यसन की तो अमी-

अभी याद आई है। रेडियो या ट्रांसिस्टर पर कान लगाए रखना, कर्ण रस का इतना चस्का, उतना ही विनाशकारी है, जितना मछली के लिये पानी में पड़ी बंसी के कांटे पर लगा आटा उसकी मृत्यु का कारण बनता है, या सर्प सर्पणी का बीन के मधुर गान में मस्त हो, सपेरे द्वारा पकड़ा जाना और जीवन गंवा बैठना। पर कौन मानता है भलाई की बात। अभी तो वर्तमान युग ने कर्ण,नेत्र और जिह्वा के विषय में सब सुध-बुध बिसरा रखी है।

अन्त में वयोवृद्धा, विद्या-वृद्धा, अनुभव-वृद्धा बहन ज़ाकिर जहां-आरा के मार्मिक वक्तव्य का उल्लेख करके लेखनी को विश्राम देतीहूं, जो वक्तव्य उन्होंने बीदर (आन्ध्र प्रदेश) से "पत्नी पथ प्रदर्शक" द्वारा स्त्री जगत् के नाम प्रसारित किया था। उसमें से २० पंक्तियां विशेष उल्लेखनीय हैं :—

"अपना लेख समाप्त करने से पूर्व मैं बहनों से सादगी और लज्जाशीलता का संदेश देना चाहती हूँ। हमारी बहुत सी बहनें फ़ैशन पर लट्टू हो रही हैं, और अधिक खेद की बात तो यह है कि जितनी अधिक पढ़ी लिखी हैं, उतनी ही अधिक फैशनपरस्त उच्छृङ्खल हो रही हैं, तथा घर के काम-काज की उपेक्षा कर रही हैं, मानो स्त्री जाती का सिवाए खाने-पीने और बनने संवरने के अन्य कोई धर्म कर्म कर्तव्य आदि है ही नहीं। स्वर्गीय श्रीयुत अकबर इलाहाबादी ने कन्याओं की शिक्षा का यह बुरा परिणाम देखकर ही लिखा था :—

"तालीम× लड़कियों की ज़रूरी तो है मगर।
'नसवानेखाना*' हों, वे सभा की परी न हों॥"

अर्थात् स्त्री शिक्षा आवश्यक तो है, पर शिक्षा-प्राप्त कन्या गृह-देवी बने, न कि फ़ैशन से सभा सोसाइटी और राह् चलतों को मोहित करने वाली अप्सरा।

"मैं अब अपने लेख को समाप्त करती हुई अपनी बहिनों को एक मोटा गुर बतलाती हूं—सचाई, शरीर तथा आत्मा का बल, आंखों में लज्जा, गृह-प्रबन्ध के कार्य में चतुराई तथा परिश्रम, पति से प्रेम,

×शिक्षा *घर की देवी।

उसके सम्बन्धियों का सत्कार, पति-कुल में श्रद्धा, अपने सम्पर्क में आने वाले के साथ उत्तम व्यवहार, सेवा का भाव, धर्म प्रायणता, शील और सतीत्व,धीमा थोड़ा बोलना,ये कुछ प्रधान गुण ऐसे हैं,जो मेरी छोटी बहिनोंको निश्चयही यश और सुख की प्राप्ति करायेंगे।"

"मेरा यह विश्वासहै कि कोई घर इस उपयोगी पुस्तक से खाली न रहेगा, तथा जो भी इसे पढ़ेगी अपनी परिचित और सम्बन्धी विवाहिता या विवाह के योग्य महिलाओं को इस 'पुस्तक-रत्न' को कीमती साढ़ियों और भूषणों से बढ़कर अपनाने को कहेगी। मुझे तो इससे नित्य नई रौशनी मिलती है, जो रौशनी मैं महिलाओं में प्रसारित करती रहती हूँ। किसी को कुछ भेंट (Present, gift) देना चाहूँ तो भी यही पुस्तक सर्वोत्तम भेंट समझती हूं।"

भूमिका

अपने चारों ओर दृष्टि दौड़ाएं। आपके पड़ौस की १०, २० स्त्रियों में से कोई एक, अन्य स्त्रियों की अपेक्षा घर का अच्छा प्रबन्ध करती है, किसी का पति उस से अधिक प्रसन्न है, किसी तीसरी के बच्चे अधिक समझ रखते हैं। कोई अन्य, थोड़े खर्च में सुखी जीवन व्यतीत कर रही है, कोई अधिक खर्च करके भी बहुत थोड़ा सुख प्राप्त कर रही है, किसी का रोते-पीटते दिन गुजरता है और किसी का हंसते-खेलते। यह अन्तर इस बात का स्पष्ट सूचक है कि एक स्त्री को अपने कर्तव्यों का तथा तदानुसार व्यवहार करने का अधिक ज्ञान है, दूसरी को कम। क्या आपका मन नहीं चहाता कि अपने पड़ौसियोंमें आप आदरणीय महिला समझी जाए ? आपकी यह मनोकामना कैसे पूरी हो सकती है ? केवल इस प्रकार कि आप को अपने कर्तव्यों का पूरा पूरा ज्ञान हो। महिलाओं के कर्तव्य बताने वाली पुस्तकें पढ़ने से अथवा बहुत सफल, सुघड़, और सयानी महिलाओं से सीखने से ही आपकी मनो-कामना पूरी हो सकती है। आजकल माता-पिता लड़की को योग्य धर्मपत्नी बनने की तो शिक्षा देते नहीं, उसे एक पति दे देते हैं; और कहते हैं कि इस के साथ भली प्रकार निर्वाह करना; परन्तु यह तो ऐसे हुआ, जैसे किसी अनजान के हाथ में हारमोनियम बाजा दे दिया और कहा कि इसे खूब बजाना इसमें से मीठे-मीठे स्वर निकालना। यह भला कैसे हो सकता है ? पति, सास, सुसर, नन्द, जेठानी आदि का हृदय मुट्ठी में करना बाजा बजाने से भी कठिन है। इसके लिए विधिपूर्वक शिक्षा मिलीनी चाहिए।

एक विद्वान् का कहना है कि "स्त्री एक सुगन्धित पुष्प है, जिसकी सुगन्धि विशेष आनन्द दायक होती है। जितना अधिक स्त्री का शिक्षण और परिमार्जन किया जायगा, उतना उसकी सुगन्धि बढ़ती

जायगी।"

सच पूछो तो जगत में प्रकृति की सबसे सुन्दर सबसे मूल्यवान, सबसे लाभदायक, सबसे रसीली और सबसे श्रेष्ट देन पति-पत्नी की आह्लाद और प्रसन्नता से परिपूर्ण जोड़ी है। वास्तव में दम्पति (पति-पत्नी) को ही संसार का सार समझना चाहिए। इसके बिना सारा संसार फीका है। पुनः इस जोड़े की प्रसन्नता बहुत कुछ पत्नी पर निर्भर है। इस लिए विवाह से पूर्व कन्या के गुणों में जितनी विशेषता उत्पन्न की जा सके, अच्छा है।

स्त्री जाति में संसार का समस्त माधुर्य, सर्वसुख है; सर्व सम्पत्ति और सर्व शुभ गुणों की वह खान है. तथा पुरुष से इसे प्रत्येक बात में महत्ता प्राप्त है। हिंदुओं में पति को तो केवल पति ही कहते हैं, परन्तु पत्नी को 'धर्म-पत्नी' अर्थात् धर्म और कर्तव्य के पालन की अधिष्ठात्री, धर्म-कर्म का बोध कराने वाली और कर्तव्य के पालन की प्रेरणा करने वाली कहते हैं। पत्नी को मुसलमान 'शरीके-हयात' 'जिनसे-लतीफ़' कहते हैं; अंग्रेज़ इसे 'Better Half' के नाम से सम्बोधित करके उसे मान देते हैं, जिसके अर्थ हैं मुझसे श्रेष्ठतर अथवा पति से श्रेष्ठतर। वास्तव में श्रेष्ठ स्त्री ही इस जगत में सर्व-गुणों का स्रोत है।

पुरुष प्रातःकाल ही कमाई के धन्धों के लिये घर से बाहर निकल जाता है, और यह पुरुष ही जानता है कि चाहे कोई धनी हो, चाहे निर्धन, प्रत्येक पुरुष को रोटी कमाने के लिए महान् कष्ट, परिश्रम, नीति, कुनीति, मगज़पच्ची, अनुनय विनय आदि कई प्रकार की कठिनाइयों और धर्म-सङ्कटों (Ordeals) में से प्रतिदिन गुजरना पड़ता है। इस बीच में घर की स्वामिनी तो पत्नी ही होतीहैं। 'पति की घर से अनुपस्थिति का समय' पत्नी को बाहर भगे रहने में नहीं गंवाना चाहिये। घर में निर्विघ्न बैठ कर दसियों बिगड़ियां संवारी जा सकती हैं। इस में कई प्रकार की सहायता पुत्री को माता की करनी होती है, तथा अभ्यास भी। जिसके परिणामस्वरूप पुत्री भी सुखी रहे और माता पिता को भी अपयश न मिले।

मैं इस पुस्तक द्वारा कन्याओं के माता-पिताओं को भी चेतावनी देना चाहता हूं कि यदि उनकी कन्या युवावस्था को प्राप्त हो रही है, तो वे अभी से उसकी विशेष शिक्षा का प्रबन्ध करें; जिससे उस का विवाहित जीवन पूर्ण रूप से सफल हो। पाठशाला, स्कूल और कालिज की साधारण शिक्षा उसे अधिक लाभ नहीं दे सकती। ज्युमैटरी, एलजबरा, साईंस, भूगोल और इतिहास आदि उसकी बुद्धि को प्रकाश तो दे दें, किन्तु सफल पत्नी और घर की स्वतन्त्र स्वामिनी के रूप में जो कठिनाइयां उसके सामने आएंगी, उनका सुलझाव पाठशाला, महाविद्यालय, स्कूल और कालिज की पुस्तकों में नहीं मिलेगा। स्कूल-कालिज पढ़ी अनसिख कन्या तो अपने लिए अपने भावी पति केलिए, सारे ससुराल केलिए, तथा अपने माता-पिता के लिए दुखों का केन्द्र बन जाती है। सच पूछो तो सारे घर और गृहस्थ के सुख सन्तोष का केन्द्र स्त्री ही है, इसलिए उसका योग्य और गुणवती होना बहुत आवश्यक है।

मानो, पुत्र को मां डाक्टर बनाना चाहती है; वह डाक्टर बनने के लिए बारह वर्ष तो साधारण विद्या ग्रहण करता है, पुनः पांच वर्ष विशेष डाक्टरी की शिक्षा। इतने वर्ष केवल एक कला जानने के लिए चाहियें। किसी ने साईस (घोड़ा गाड़ी चलाने वाले) से पूछा—"मैं यह काम कितने दिन में सीख लूंगा?" उसने उत्तर दिया "साईसी की कला तो समुद्र है, समुद्र।" परन्तु कन्याओं को तो कई कलाएं जानने की आवश्यकता है, भोजन बनाना, कपड़े धोना, सीना-पिरोना, घर को संभालना, सम्पर्क में आने वाले सम्बन्धियों के स्वभाव का अध्ययन तथा तदनुसार उनकी सेवा, उन्हें रिझाने और प्रसन्न रखने की कला, परिवार में हो जाने वाले साधारण छोटे-मोटे रोगों का सरल उपचार, एवं उनके लिए खान पान के पथ्य परहेज़ दूध-दही की कला आदि-आदि कितने महान और आवश्यक कृत्य हैं। अकेले सिर पर घर संभालना ही दस कलाओं की एक कला है। ... इनके सम्बन्ध में कोई शिक्षा कन्या को नहीं दी जाती, जिससे

कि जब उसका विवाह हो, तो उसे सब अभ्यास हो और ये कलायें उसके काम आयें। और यदि पति के घर नौकर-चाकर हों तो भी सुघड़ तथा निपुण कन्या ही अपने क्रियात्मिक शिक्षण के आधार पर उनसे काम ले सकती है। कुछ न जानने वाली नववधु को तो वे उंगलियों पर नचाते हैं। परिणाम यह होता है कि गृहणी नाम धराने वाली 'गृहकार्य से अनभिज्ञ अनघड़ बेकार सी लड़की' को ब्याह लाने पर पति बेचारा विपत्ति में पड़ जाता है।

मैं कहता हूं कि यदि किसी कन्या ने, यौवन प्राप्त होने पर भी, चाहे किसी भी कारण से विवाह नहीं करना, तो भी सर्विस आदि में स्वतन्त्र रहने पर भी घर बार तो उस ने सम्भालना ही है। भाई भतीजे, बहिन भान्जे, माता-पिता, छोटे बड़े सम्बन्धी, अड़ोस-पड़ोस, नौकर अफ़सर, गुरुजन परिजन, सखा सहेली, कोई तो होंगे ही जिनसे वास्ता पड़ता ही है। उनके विषय में व्यवहार कुशल होना चाहिए। स्त्री जाति का तो बिना समाज के रहना असम्भव है। विरक्ता सन्यासन भी कोई समाज समुदायसे सर्वथा उपराम नहीं रहसकती। भोजन पकाने, कपड़े धोने, सूई सिलाई के न्यूनतम कार्य सर्वथा नहीं त्यागे जा सकते; इन में थोड़ी या बहुत निपुणता आवश्यक है कि यह धन्धा तो स्त्रीजाति के जीवन भर का है। जिनका अपना कुछ नहीं, कोई नहीं, जब वे ही 'उत्तरदायित्वों' से मुक्त नहीं, तो घर की बहू बेटियों के उत्तरदायित्वों के क्या कहने ? यदि कोई लोकमर्यादा तथा परिवारमर्यादा में पूरी न उतरेगी, तो कहीं की न रहेगी।

सिंहावलोकन की भावना से इस भूमिका की प्रथम ग्यारह पंक्तियों की पुनरावृत्ति करने को आप से प्रार्थना करता हूँ।

यही सूक्ष्मपरामर्श 'विस्तार के साथ' पाठिकाओं के प्रति उपस्थित करना इस पुस्तक का ध्येय है। मेरी आयु भर का, सहस्रों बहूबेटियों के पारिवारिक जीवनों के गुण दोष और उनके परिणामरूप सुख दुःख भोगने के अध्ययन का यह पुस्त [illegible] प्रति

पुनश्च—

पत्नीपथ प्रदर्शक की की पुनरावृति में, उसकी भूमिका के अन्तर्गत कुछ पंक्तियां वहां बढ़ाना आवश्यक समझा था। वही कुछ पुत्रिपथ प्रदर्शक में भी लिखना ठीक है।

पत्नी पथ प्रदर्शक १६२६ में पहली बार छपा। तब से १०, २० या २५ हजार प्रतिवर्ष प्रकाशित होता रहा। कुछ-कुछ पीछे पुनरावृति होती रही, नये पुराने युग की विवाहिता स्त्रियों सम्बन्धी स्वानुभवों के एकत्रित नोटों के आधार पर वृद्धि भी होती रही।

इस वर्ष पुस्तक की पुनः पुनरावृति कर रहा था कि जयमिनी पिक्चर्स की फ़िल्म "औरत" देखने चला गया, कि सम्भवतः कुछ नई बात स्त्रियों के कल्याण की उसमें मिल जायेगी। इस अद्भुत फ़िल्म की प्रशंसा के शब्द तो मुझे मिल नहीं रहे; गीत का उल्लेख करता हूँ, जिसमें सुयोग्य स्टोरी राईटर ने स्त्रियों के जीवन का अधिकांश चित्र एक प्रसंग में खैंचकर रख दिया है। नायका शिशु को झूले में झुलाती हुई गाती है:—

"सो जा मेरी लाडली बच्ची काहे निंदिया खोये।
बचपन बीत जाने पर औरत जीवन भर ना सोये॥
नारी जीवन 'झूले की तरह' इस पार कभी उस पार कभी।
होठों पे मधु-मुस्कान कभी, आंखों में अंसुवन की धार कभी॥
दीये की तरह खुद जलती है, दुनियां को उजाला देती है।
सुख में न कभी अभिमान करे, माने नहीं दुःख से हार कभी॥
यही सीता बनी, यही मीरा बनी, यही रानी बनी थी झांसी की।
कभी फूल चढ़ाये भक्ति के, और हाथ में ली तलवार कभी॥
कितने सुख देती है जग को, मां बेटी बहन पत्नी बनकर।
है कितना कठिन जीवन इसका, समझा न इसे संसार कभी॥"

कहते हैं Forewarned is forearme अर्थात् जो मनुष्य किसी आगामी घटना के विषय में पहले से सचेतकिया जाता है वह पहले

से ही उसके लिए सावधान रहता है, और समय आने पर उसके लिए तय्यार रहता है। वह यथास्थिति उसका स्वागत करता है, या सामना। नारी जो गृहराज्य में शान्ति की अधिष्ठात्री है, उसे भगवान ने सब दुर्घटनाओं के विषधरों को अपनी सौम्यतापूर्ण बुद्धिमत्ता और धीरता से निर्विष करने की योग्यता प्रदान की है। वह सब कठिनाइयों को लांघ जाती है। रातों-रातों में, कल को आने वाली मुसीबत की बाढ़ के प्रवाह को सोख लेती है। ऊपर लिखा गीत ऐसी अनेक घटनाओं की बाढ़ के प्रवाह को सोख लेने की बुद्धिमत्ता, सौम्यता और धैर्य का परिचय देने वाली स्त्री ने जगत भर की नारियों को शिक्षण रूप में मधुर स्वर में गाया। हमारी पाठिकाएं भी इससे शिक्षा ग्रहण करें।

पुत्री की १२, १५ वर्ष की आयु से माता-पिता उनसे पूछ सकते हैं कि उन्हें नगर में ग्राम में किस प्रकार की गृहस्थी स्त्रियों ने अधिक प्रभावित किया। पीछे उद्धरित गीत में कुछ अनुकरणीय स्वभावों की बात भी आई है। आपकी परिचित किसी सम्बन्धी स्त्री में, सखा सहेली की माता में, अध्यापिका में, सर्विस करती या परोपकार के कार्यों में दिलचस्पी लेने वाली, किसी अधिकारी की पत्नि, पुत्री, माता आदि स्त्रियों में से किसके शील से आप प्रभावित हुई हैं। माता पिता पूछें या न, स्वयं भी पुत्रियां विचार करे कुछ प्रसिद्ध ऐतिहासिक पूज्या देवियों का वर्णन भी इस गीत में आया है। पुत्री जी ! आप इन तथा अन्य ऐतिहासिक अथवा वर्तमान की मान्या देवियों में से किसके सदृश अपना जीवन बनाकर अपने को धन्य मानेंगी ? आपकी यही आयु है अपना जीवन लक्ष्य निर्धारित करने की। इति

सस्नेह

"कविराज"

पहला प्रकरण

गृह-राज्य का महामन्त्री

भारत, इङ्गलैंड, अमेरिका, रूस, फ्रांस, चीन, जापान आदि बहुत से देशों की गवर्नमेंटें और राज्य जगत में है। वे देश अपने-अपने व्यापार, कोयले, लोहे, तेल, सोने आदि की खानों, नाना प्रकार के शिल्पों, कारखानों,समुद्री और हवाई जहाज़ों तथा अन्य भिन्न-भिन्न, धनों से युक्त हैं। इन यशस्वी गवर्नमेंटों (सरकारों) की सफलता का सेहरा इनके राष्ट्रपतियों और बुद्धिमान् महामन्त्रियों के सिर पर है।

इसी प्रकार प्रत्येक परिवार एक राज्य है। परिवार धनी का हो अथवा गरीब का; ब्राह्मण का हो, या शूद्र का; मैके का हो या ससुराल का; सब जगह, आयु या आय के अनुसार, एक पुरुष उसका 'राजा' होता है। परिवार की जो स्त्री, आयु अथवा समझदारी और स्व-भाव में उत्तम मानी जायेगी, वह उस गृहपति राजा की मुख्य मन्त्री होगी। बड़ी बेटियां अथवा बहूएं प्रायः यह महामन्त्रीपद संभालती हैं और वे सबके प्रेम और आदर की पात्र होती हैं।

एक समय ऐसा था, जब राजा पूर्णरूपेण स्वतन्त्र और अपनी मनमानी करने वाले होते थे। वे थोड़ी-सी अवज्ञा और प्रतिकूलता पर कतले-आम (जन-संहार) तक भी करा देते थे। इसी प्रकार कुछ शताब्दी पूर्व पति अपनी पत्नी को दासी समझते थे। किन्तु उस 'बीच के मूर्खता के काल' के पश्चात बुद्धि और विवेक का काल लौट आया है। अब अधिकतर राजा अपने मन्त्री की सम्मति से अपना राज्य चलाते हैं, और पति अपनी सुयोग्य पत्नी से प्रत्येक कार्य में सहायता और सहयोग की इच्छा रखते हैं। वह भी समय था, जब उस युग में जन्मे एक पति ने लिखा थाः—

ढोल, गंवार, शूद्र, पशु, नारी।
ये सब ताड़न के अधिकारी॥

अर्थात् ढोल, गंवार, शूद्र, पशु और स्त्री पीटे जाने पर ही ठीक-ठीक कार्य करते हैं।

उस समय कहा जाता था कि स्त्री की मति तो उसकी ऐड़ी में है; अर्थात् स्त्री की खोपड़ी में बुद्धि होती ही नहीं; उससे किसी बात में परामर्श, सलाह मशवरा न करना चाहिये; नहीं तो वह उल्टी सम्मति ही देगी।

यह उस समय की बात है, जब कि बहुधा कन्याओं को विद्या से वंचित रखा जाता था। परन्तु अब विद्या और प्रकाश का युग लौट आया है। श्री स्वामी दयानन्द सरस्वती, श्री राजा राममोहन राय, श्री स्वामी श्रद्धानन्द, श्री पं० मदनमोहन मालवी आदि समाज-सुधारक नेताओं ने भारतीय स्त्रियों तथा कन्याओं के लिए विद्या का द्वार खोल दिया है। छोटे से छोटे गांव में भी माता-पिता कन्याओं को पढ़ाने का प्रबन्ध करते हैं, और अब हम अपनी आंखों से देख रहे हैं कि पढ़ी-लिखी सुघड़ सयानी* लड़कियां अपने-अपने घरों का ऐसा उत्तम प्रबन्ध करती हैं, और अपनी योग्यता के कारण सारे घराने में इतना आदर प्राप्त करती हैं कि उनका स्थान मैके अथवा ससुराल में उतना ही ऊंचा है, जितना कि किसी देश की गवर्नमेंट में उसके महामन्त्री का।

जिस प्रकार महामन्त्री को केवल राजा की ही प्रसन्नता अभीष्ट नहीं, प्रत्युत राजा के सम्बन्धियों, राज्य के अन्य कमचारियों और निकटस्थ तथा सम्बन्ध रखने वाले अन्य राज्यों की इच्छा का आदर करना और उनको प्रसन्न रखना भी उसका कर्तव्य होता है, इसी प्रकार गृहराज्य के महामन्त्री का भी कर्तव्य है कि वह अपने पितृगृह में, तथा विवाहे जाने पर पति के माता-पिता, भाई-बहिन, बहनोई, मौसी, भावज, नौकर-चाकर तथा सब अड़ौस-पड़ौस के साथ ऐसा

* आजकल की कालिजों में पढ़ी हुई 'फ़ैशनेबल, अभिमानी और सुखजीवी' लड़कियों के विषय में ऐसा नहीं कहा।

व्यवहार करे कि वे सब अपने-अपने स्थान पर उससे प्रसन्न रहें; योग्यता तथा बुद्धिपूर्ण सहयोग के कारण उसके कुल का नाम और यश दिन प्रतिदिन बढ़े, परिवार की कमाई और सम्पत्ति में वृद्धि हो, उसके दूध और पूत में बरकत हो, उसके शत्रु राम हो जायें, उसके मित्र और सम्बन्धी सन्तुष्ट हों और वेउसके लिए जान तक देने को तैयार हों। जो सुघड़ महिला ऐसी अवस्था प्रस्तुत कर सकती है, वही पति की महामन्त्री कहलाने की अधिकारिणी है। ऐसी ही देवी घर में पूजनीय है। मुझे ऐसी कई पत्नियों की जानकारी है, जिन्होंने घर को स्वर्ग बनाकर योग्यता का पूरा-पूरा प्रमाण दिया।

इससे उलट ऐसी भी कई देवियों का मुझे पता है, जिन्होंने पति के घर में पैर रखते ही घर भर की शांति को नष्ट कर दिया, सास से झगड़ा, ससुर से लड़ाई, ननद को ताना-उलाहना, नौकरों को डांट-डपट, मार-पीट, गली मुहल्ले वालों से झगड़ाझांटा अनबन—मानो उनके घर और मुहल्ले में एक तूफान-सा मचा रहता है। "बहिनों को इतना देने की क्या आवश्यकता? गौ का क्या लाभ? छाछ मांगने वालों ने ही नाक में दम कर रखा है। अमुक सम्बन्धी को एक सौ रुपये की सहायता की आवश्यकता है; भला हमें क्या पड़ी है कि अपनी परिश्रम की कमाई फंसा बैठें? सास मुख से तो कुछ कहती नहीं, परन्तु मेरे गहने कपड़ों को देखकर जलती अवश्य है। वह बुढ़िया कब लुढ़केगी कि स्वतन्त्रता से आनन्द भोगेंगे। बूढ़े ससुर ने खांस-खांस कर, थूक-थूक कर सारा घर खराब कर दिया है, नींद भी सब की ख़राब होती है; मैं तो इस घर में नहीं रह सकती।" बात-बात में मुख से फूल झड़ते हैं। हे प्रभो! पत्नी है या साक्षात् शैतान की मौसी। ऐसी किसी कुलक्षणा से विवाह करके पति का घर बना या नष्ट हुआ? जिन मन्दभाग्य पतियों को ऐसी पत्नियां मिल जाती हैं, वे लोक परलोक के नहीं रहते। उनके सम्बन्धी, पड़ौसी और मिलने वाले एक २ करके विरुद्ध हो जाते हैं, और पति का जीवन दुःखमय हो जाता है। किन्तु ऐसी विष की गांठ सहस्रों में से कोई एक होती है;और अन्त में वह भी ऐसी सीधी हो

जाती है कि तकले में कोई टेढ़ापन रहे तो रहे, पर उसमें नहीं रहता; क्योंकि जब पति अपना जीवन इस प्रकार दुःखी होता देखता है, तो वह कठोरता पर उतर आता है; और पत्नी जिसका पद वास्तव में मन्त्री का है, अपने राजा की दृष्टि से गिर जाती है।

यह दृष्टान्त मैंने अत्यन्त कुलक्षणी का दिया है। ऐसी निकृष्ट स्त्री सहस्रों में से कोई होती है, अन्यथा भारतवर्ष में प्रायः पत्नियां सभी बहुत अच्छी होती हैं। परन्तु यह बात भी स्वीकार करता हूं कि जो सद्गुण मैंने अच्छी स्त्रियों के पहले पृष्ठों में गिनाये हैं, ये सबके सब किसी २ ही भाग्यवती देवी में होते हैं। इसलिए ऐसी शिक्षा की आवश्यकता है, जिससे लाभान्वित होकर प्रत्येक कन्या अपने अन्दर सब उत्तम गुण धारण करे; ब्याहे जाने पर अपने आपको योग्य और परम आदरणीया मन्त्री सिद्ध करे और पति, परमात्मा तथा परिवार के आनन्द और सन्तोष का कारण हो। गुणवन्त होना 'परम आदरणीया' महामन्त्री का पद दिलाने के लिए अनिवार्य एवं अत्यन्त आवश्यक है।

मेरा अनुभव है कि निम्नलिखित गुणों वाली कन्या अपने आप ही परम आदरणीया हो जाती है।

१. स्वास्थ्य ... का गुण
२. सौन्दर्य ... "
३. शील, व्यवहारकुशलता, और कर्तव्य परायणता "
४. विद्या "
५. गृह-प्रबन्ध "
६. कार्य कुशलता "

इन सद्गुणों के समूह का नाम ही वशीकरण मन्त्र है। जिस महिला के पास ये गुण होंगे, परिवार के सभी छोटे-बड़े उससे बहुत ही प्रसन्न रहेंगे; उसकी सब बातें मानी जायेंगी; उसके साथ सब लोग प्यार रखेंगे। अगले पृष्ठों पर एक-एक गुण के सन्बन्ध में विस्तृत शिक्षायें दूंगा। आप उनका बहुत ध्यानपूर्वक पठन करें, तथा उन पर आचरण करके सुख शान्ति मान और यश की प्राप्ति करें।

दूसरा प्रकरण

स्थायी स्वास्थ्य

पिछले प्रकरण में कन्याओं के जो ६ गुण गिनाये हैं, उन सबमें पहला और आवश्यक गुण स्वास्थ्य या आरोग्यता है। स्वास्थ्य अच्छा होने से ही शेष पांच गुण भी प्राप्त और प्रकट हो सकते हैं। स्वास्थ्य का ही दूसरा नाम सौन्दर्य है। कन्या का स्वास्थ्य अच्छा हो तो वह हंसमुख, सुन्दर और सुशील दिखाई देती है। स्वस्थ होने से ही विद्या और बुद्धि का ठीक-ठीक विकास और लाभ हो सकता है। स्वस्थ होने से ही परिवार के दुःख सुख में सहयोग देकर संसार चक्र का सामना किया जा सकता है। स्वास्थ्य से ही स्वस्थ संतानों का मुख देखा जा सकता है। स्वस्थ स्त्री ही सन्तान का ठीक २ पालन कर सकती है। रुग्णा स्त्री में घर को सम्भालने की कहां सामर्थ्य और किसी रोगी की सेवा करने की कहां शक्ति ? वह तो स्वयं ही सारे घर पर भार होती है; वह भला घर का भार कैसे सम्भाल सकेगी और माता पितादि परिजनों की सेवा, सर्विस या पढ़ाई क्या करेगी ?

अतः स्वस्थ होना,स्वस्थ बने रहने का प्रयत्न करना, और स्वास्थ्य में तनिक सा भी दोष आ जानेपर सब प्रकार से पथ्य परहेज़ से रहना, सबसे प्रथम कर्तव्य है। स्वास्थ्य ईश्वर की सर्वोत्तम देन है, ऐसा कोई कुपथ्य या बदपरहेज़ी नहीं करनी चाहिये, जिससे स्वास्थ्य में विकार आने का कुछ भी भय हो।

वह पिता, भाई या पति कितना अभागा है, जो कि दिन भर अपने रुज़गार (आजीविका) के धन्धों से चूर होकर घर लौटता है, तो उसका स्वागत, सेवा, सुश्रूषा करने वाली चारपाई पर लेटी मिलती है। कभी सिर पीड़ा, कभी अजीर्ण, कभी ज्वर, कभी मासिक धर्म का दोष; नये सूर्य नित्य नया रोग। पुरुष घर आता है दिन भर के

परिश्रम की थकान से छुट्टी पाने और विश्राम करने, परन्तु यहां उसके लिये पुनः नई चिन्ताओं का भार प्रस्तुत होता है उसके मन की कली कुमला जाती है; कभी उसके, कभी अपने, भाग्य को कोसता है; कभी स्त्री जाती के स्वाभाविक कुपथ्य और असावधानता को।

आओ, थोड़ी देर के लिये सोचें कि स्त्रियों का स्वास्थ्य बिगड़ जाने के प्रायः क्या कारण हुआ करते हैं, और किस प्रकार उनको दूर किया जा सकता है:—

१. खाने पीने में असावधानी, कुपथ्य और अति।
२. भोजन में न्यूनता।
३. घर के काम काज में शरीर को न थकाना।
४. सामर्थ्य से अधिक परिश्रम।
५. स्वास्थ्य विनाशक प्रथाएं।
६. गृहस्थ की कुछ चिन्ताजनक समस्यायें।
७. भय।

१—खान-पान में कुपथ्य

महिलाएं प्रायः खाने-पीने में बड़ी असावधानी, कुपथ्य, वेपरवाही, या वदपरहेज़ी करती हैं। यह कुपथ्य प्रायः निम्नलिखित कारणों से हुआ करते हैं :—

<u>(क) कृपणता (कंजूसी)</u>—घर का ख़र्च चलानेवाले भाई भावज, माता-पिता, पति,सास ससुर की या अपनी ही तंगदिली, गरीबी के परिणाम स्वरूप कृपण स्वभाव की वन जाती है। कंजूसी से उत्पन्न होने वाले स्वास्थ्य-दोष प्रायः गरीब घरानों अथवा अमीर घरानों की फूहड़ टाइप की स्त्रियों में होते हैं। रात को थोड़ी रोटी बच गई, चावल अच्छे न वने थे, तो शेष घर वालों ने रुचि से न खाये, कटोरा भर पड़े रहे, कुछ दाल बच रही थी, सवेरे फैंकने को जी न चाहा, कोने में छुप कर खा लिया; कहीं कोई देख न ले। दोपहर को गली में आम विकने आये—आठ आने सेर तक के गले सड़े

कच्चे-खट्टे से, लेकर बीस तीस आने सेर तक के पके और स्वादिष्ट। थोड़े पैसों के कुछ सड़े आम लेकर खा लेगी। आम भी चख लिये और खर्च भी थोड़ा हुआ। परन्तु यह पता नहीं कि ये सस्ते सड़े आम, 'तपते ज्येष्ठ असाढ़ मास की बासी दाल रोटी, चावल' आदि कितने महंगे पड़ते हैं, जबकि पेट-दर्दादि के रूप में इनका परिणाम सामने आता है। दो चार आने की बचत की, सायंकाल रुपये सवा रुपये की औषधि लानी पड़ गई। पेट दर्द आदि के रूप में जो कष्ट हुआ, वह अलग। न सही सबका यह हाल, न सही रोज़-रोज़ की यह बातें परन्तु प्रायः इस प्रकार की घटनाएँ देखने में नहीं आतीं क्या? परिणामतः चूल्हे ठण्डे नहीं रहते क्या?

(ख) चस्का—चस्के की तो यह दशा है कि गली में कोई भी खोंचे वाला आया—बस! मुख में पानी भर आया, लार टपकने लगी। खरबूज़े, पकौड़े, मलाई की बर्फ़, नारियल, चटपटे चाट भल्ले गोलगप्पे, मिठाई, दाल सेमियां, कमलगट्टा, शकरकन्दी, आलू छोले, खांड के खिलौने। चाहे कुछ भी हो, जिस वस्तु की आवाज आई, उसी पर जी ललचा गया। फल यह होता है कि पेट में जाकर सब खट्टी, मीठी, नमकीन, गरम-सरद वस्तुओं की एक विचित्र गड़बड़ चौथ बन जाती है। मेदे में इतनी शक्ति कहां कि सबको एक साथ-पचा दे। परिणाम यही होता है कि माता-पिता के घावों पर नमक छिड़कने के लिए कुध्य शीला बेटी जी पीड़ा से पेट पकड़ कर पड़ रहती है; गैस अफारा और खट्टी डकारों को तो बात ही क्या है?

इस विषय में बर्फ़ का वर्णन करना भी आवश्यक प्रतीत होता है। हमारे पास हज़ारों रोगी ऐसे आते हैं, जो गर्मियों में (प्रत्युत गर्मी आरम्भ होने से बहुत पहले ही) दिन में दस-दस बीस-बीस बार बर्फ़ पीते हैं। मार्डन लड़कियां ठण्डा २ कोका कोला पीती पिलाती हैं। अपनी शान दिखाती हैं। सादा पानी तो उनको अच्छा ही नहीं लगता। बर्फ पीने से बार २ प्यास लगती है, यह बात किसी से छिपी नहीं। आईसक्रीम, कुल्फी, रीफ्रीजिरेटर में

ठण्डा किया पानी, बर्फ में लगे फल, सब मिलते-जुलते अवगुण रखते हैं। कोई सर्वनाश, कोई सत्यानाश; तो कोई सवासत्यानाश। इस कुपथ्य का सबसे बड़ा फल यह होता है कि पाचन-शक्ति दुर्बल हो जाती है, गला खराब हो जाता है, दांतों में पीप पड़ जाती हैं। लोग चिकित्सा भी कराते रहते हैं और पानी के या फ्रिज में धरी ठंडी बोतलों के गिलास पर गिलास भी चढ़ाते रहते हैं। न डाक्टर को समझ होती है, न रोगी को, कि रोग क्यों नहीं हटता। इसप्रकार रोग पुराना और असाध्य हो जाता है।

चाय का अत्यधिक प्रयोग भी कुछ कम आलोचनोय नहीं। दूध का स्थान चाय ने ले लिया है। भोजन के अन्त में इलायची, सौंफ, कूज़ा मिश्री चूसने की अत्यन्त हितकर प्रथा लुप्त सी हो गई। बबलगम (Buble Gum) चूसते रहने का रिवाज अमीर घरानों की छोटी कन्याओं में बहुत हो गया है। चलो यूं तो यूं ही सही। परन्तु चूसने वाली वस्तु भोजन करने के आध घण्टे के अन्दर-अन्दर ही चूस ली जाये तो चूस ली जाये, 'आगे पीछे' चूष्य वस्तु के साथ जो लार-ग्रन्थियों का रस (SALIVA) पेट में जाता है; वह मन्दाग्नि कारक तथा शक्ति विनाशक सिद्ध होता है तथा शरीर में रोगों का मुकाबला करने की सामर्थ्य नहीं रहने देता; इस प्रकार ऐसी भूल करने वाले चस्के के लोलुप बच्चे प्रायः बीमार रहते हैं और उनके धनी माता पिता, उनके स्वास्थ्य के लिए और अधिक धन बर्बाद करने पर विवश होते हैं। उत्तर प्रदेश, बंगाल और कुछ अन्य प्रांतों में युवा वृद्ध सभी में सुबह से शाम तक पान की जुगाली चलती रहती है उनकी बुढ़ापे की ढलती छाया शीघ्र से शीघ्र बढ़ने लगतीहै।

ग्रामीण स्त्रियां भी अपने ढङ्ग पर दिन भर अच्छा बुरा कुछ न कुछ चरती-चुगती रहती हैं—कच्चा शलराम, प्याज़, चूल्हे की मिट्टी, बासी रोटी, बासी खट्टी लस्सी, इमली, अचार, चावल के चिवड़े, तिल और गुड़, गत वर्ष के विवाह के लड्डू राम जाने क्या कुछ अल्लम-गल्लम बिना सोचे समझे चरती रहती हैं, और स्वास्थ्य बिगाड़ बैठती हैं।

(ग) दिखावा—गली की दो स्त्रियां इकट्ठी बैठती हैं। मलाई की बर्फ़, आईसक्रीम या चाट वाला आ जाता है। एक खाती हैं, तो दूसरी को इसलिये खानी पड़ती है कि उसके विषय में कहीं यह न समझा जाय कि उसके पास पैसा नहीं; अथवा वह कृपण (कंजूस) है। दिखावे का दूसरा रूप धनी अथवा धन का दिखावा करने वाले परिवारों के आतिथ्य में देखा जाताहै। घर में कोई चाहे एक ही या दो सब्ज़ी से रोटी खाए, परन्तु जब किसी पाहुने को रोटी खिलानी होती है, तो छः २ आठ २ भारी खाने बनाये जाते हैं, जिनको पचाना कठिन हो जाता है। विवाहों, पार्टियों में बांटने वाले भी अच्छा नहीं करते। खाने में आग्रह करना कि "और खाइये, और खाइये" ठीक नहीं। भूक रहते इनकार करने में, और फिर आग्रह के पश्चात ले लेने में अतिथि अपना मान नहीं बढ़ाते,अपितु घटाते हैं।

(घ) प्रथा—यू० पी० के अमीरों के दुर्भाग्य से उनके यहां प्रथा है कि उनके घर में कम से कम एक समय सबको घी तली हुई रोटी, पूरी, पराठे आदि जो कि बहुत गरिष्ठ होते हैं, खाने पड़ते हैं। यह प्रथा वहां एक प्रकार से धर्म का रूप धारण कर गई है। पुरुष तो घरसे बाहर निकल जाते हैं, घूमते फिरते हैं और पचा लेते हैं; परन्तु स्त्रियों को घर से जाने का अवसर थोड़ा मिलता है। इस कारण उन्हें भारी अन्न के पचाने में बहुत थोड़ी सहायता मिलती है। भारी भोजन स्वास्थ्य का शत्रु है! पाचक संस्थान दाल भात रोटी आदि हलके और थोड़ा घी तेल पड़े भोजन में से सहज ही चार प्रतिशत रक्त और शक्ति उत्पन्न कर सकेगा, परन्तु पूरी-कचौड़ी आदि भारी भोजन में से (बिना परिश्रम व्यायाम) कठिनाई से एक प्रतिशत ही। साथ ही स्वास्थ्य पर जो बोझ पड़ेगा सो अलग।

(ङ) एक और कारण जो कुपथ्य का हो जाता है, वह ख, ग, घ, का मिश्रण है। धनी घरानों में चस्का, दिखावा और प्रथा के कारण बहुत सी सब्ज़ियां और मीठे सलौने व्यंजन एक ही समय परोसे

जाते हैं। उनमें घी अधिक पड़ता है, इस कारण अति भारी होते हैं, परन्तु साथ ही स्वादिष्ट भी होते हैं। खाना भी उनके साथ अधिक खाया जाता है, जिसका परिणाम अफारा, कब्ज़, खट्टे डकार, अनपच आदि होता है।

(च) ख, ग, घ, ङ के गठजोड़—या इनमें से किसी कुपथ्य के कारण पाचन-शक्ति बिगड़ जाती है, तो पाचक वस्तुओं की आवश्यकता होती है अन्त में यह दशा हो जाती है कि प्रत्येक भोजन के साथ नींबू, सास, अचार, चटनी आदि की आवश्यकता अनुभव होती है; प्रत्येक खाने के पश्चात् चूर्ण या सोडा लैमन लेना पड़ता है। रात को फ्रूट साल्ट, बाईकोलेट या त्रिफला आदि न लें, तो सवेरे टट्टी नहीं आती। यदि किसी समय कोई पाचक वस्तु न मिल सके तो अफारा, डकार, पीड़ा, शरीर का टूटना आदि अजीर्ण रोगों के चिन्ह प्रकट हो जाते हैं।

(च) भोजन में अधिकता—कुछ स्त्रियां पतले शरीर वाली होती हैं, उनको शौक होता है कि मोटी ताज़ी बन जायें। तब वे घी, दूध, मक्खन, मलाई, दही, बादाम आदि इतनी अधिक मात्रा में खाती हैं कि वे उसे पचा नहीं सकतीं और अजीर्ण आदि रोगों में ग्रसित होकर उलटा अधिक निर्बल और दुबली पतली हो जाती हैं। अधिक स्वादिष्ट शाक, सब्ज़ी और पकवानों के साथ अधिक खाना खाया जाता है। भरे पेट के ऊपर स्वीट डिश, गाजर का हलुआ, आईस क्रीम, पुडिंग आदि उपस्थित किये जाते हैं, तो वे भी चट।

कुछ ऐसी मूर्खा होती हैं कि जब तक पेट का तन्दूर नाक तक न भर जाय, खाने से नहीं उठतीं। चाहिये कि चौथाई भूख रहने पर हाथ खींच लिया जाय।

समझदार स्त्रियों को चाहिये कि खाने पीने में बदपरहेज़ी और कुपथ्य से बची रहें, जिससे वे स्वयं स्वस्थ रहें और उनके माता-पिता और परिवार के अन्य सम्बन्धी भी दुःख-सन्ताप से बचे रहें। आगे पाचन-शक्ति की रक्षा के लिये ११ प्रमुख गुर लिखे जाते हैं :—

स्वास्थ्य के गुर

१—नित्य समय पर भोजन करो। किसी समय पर भूख न लगे, तो केवल उस समय खाओ, जब भूख चमक उठे।

२—प्रत्येक ग्रास भली प्रकार (३०, ३२ बार) चबा कर खाओ। दांतों के काम को मेदे पर न डालो; मेदे के दांत नहीं होते।

३—दूध, पानी या लस्सी आदि घूंट २ स्वाद लेकर पीओ। खाने के साथ २ लस्सी आदि न पीओ, अथवा बहुत ही थोड़ी मात्रा में।

४—सैर और व्यायाम प्रतिदिन करो। चूल्हा, चौका, कपड़े धोना अच्छे हैं। मासिक धर्म के दिनों में उछल-कूद तथा ठंडे पानी का स्पर्श करना अपने स्वास्थ्य के साथ शत्रुता करना है। विश्राम श्रेष्ठ है।

५—समय पर शौच जाने का स्वभाव बनाओ। शौच के समय जोर न लगाओ। थोड़ा आया हो या बहुत; थोड़ा समय बैठ कर आ जाओ। स्वभाव पक्का हो जाने पर सब दोष दूर हो जाते हैं।

६—अधिक और पुष्टिकारक भोजन खाने से नहीं, प्रत्युत भोजन के भली प्रकार पचने से ही स्वास्थ्य उन्नति करता है। इसलिये थोड़ा खाओ, और सैर-व्यायाम प्रतिदिन किया करो; जिससे खाना भली प्रकार पच जाया करे। बारीक सफेद आटा, धुली दालें और बहुत घी में पकी दाल शाक सब्ज़ी-तरकारी स्वास्थ्य को हानि पहुंचाते हैं।

७—कचनार, करेला, सुहांजना, आमला आदि कड़वी कसैली वस्तुएं खाने से पाचन शक्ति बढ़ती है, रक्त शुद्ध रहता है। अजवाइन गिलोय, नीम और चिरायता चैत्र मास में सप्ताह या दस दिन पी लेने से रक्त शुद्ध रहता है, भूख बढ़ती है, ज्वर और फोड़ा-फुन्सी आदि नहीं होते।

८—माताएं और बड़ी बहिनें बच्चों को अधिक खाने पर विवश करती हैं। यदि उनकी खाने की इच्छा नहीं तो भी आग्रह करती हैं कि कुछ तो खाना ही पड़ेगा। अच्छा तो यह है कि एक समय चूक ही जाये। हां, घर में भोजन के अतिरिक्त जो कुछ—बिस्कुट, सूखे मेवे, ताज़े फल आदि हों, उन्हें ताला-बन्द रखें। बच्चे चोरी २ खा लेते हैं, या अपने जेब खर्च से बाहर कुछ खा आते हैं, और

भोजन के समय भोजन करने को तैयार नहीं होते।

९—भोजन करने के तीन चार घण्टे पीछे तक कुछ न खाओ। किसी के घर जाकर उसके बहुत कहने पर भी, बिना भूख न खाओ; और न ही अपने घर में किसी स्वादिष्ट वस्तु को देखकर फ़िसल पड़ो।

१०—रात को खाना खाकर एक-आध मील चल-फिर लिया करो या घर में ही घूम लिया करो। खाना खाते ही सो न जाया करो।

११—सब महिलाओं को ज्ञात होना चाहिये कि कैसे स्वास्थ्य, कैसी प्रकृति (कफ, पित्त, वात, गर्मी, सर्दी, खुश्की, खांसी, ज़ुकाम आदि के स्वभाव), और कैसी आयु तथा कौन से काम-धन्धे वाले के लिए कौन भोजन बहुत लाभदायक है और कौन हानिकारक। क्या कभी बच्चे, बूढ़े, युवा, विद्यार्थी, गर्भवती, दूकान पर बैठने वाले, तथा कारखाना, मिल या खेत में मज़दूरी करने वाले, सब का एक जैसा भोजन हो सकता है? सोचिये तो सही! (भोजन के सम्बन्ध में बहुत विस्तार से हमने अपनी चार लाख की संख्या में छप जानेवाली लोकप्रिय पुस्तक 'केवल भोजन-द्वारा-स्वास्थ्य' के २७२ पृष्ठों में सब कुछ लिख दिया है। यह पुस्तक पंजाब तथा उ० प्रं० सरकार के शिक्षा विभाग ने भी उपयोगी मानकर स्कूलों के पुस्तकालयों के लिए स्वीकार कर ली है। स्वास्थ्य, रोग, आयु और काम धन्धे के अनुसार परिवार को भोजन देने के लिए सुघड़ बेटी को तथा उसके घर के बड़ों को विशेषतः भोजनों के गुणों अवगुणों का ज्ञान होना चाहिये यह पुस्तक हिन्दी के सभी पुस्तक विक्रेता ३/५० रु० में बेचते हैं।)

२—अल्पाहार

उपर्युक्त बातें (एक से छः तक) तो स्वास्थ्य में इस कारण बिगाड़ करती हैं कि आवश्यकता और सामर्थ्य से बढ़ कर खाया जाता है, परन्तु इससे विपरीत निर्धन घरों में प्रायः पेट भर खाने को भी नहीं मिलता, तो भी उन्हें घर का काम-काज और परिश्रम बहुत अधिक करना पड़ता है। इस कारण उसका स्वास्थ्य बिगड़ जाता है। कई बार ऐसा भी होता है कि परमात्मा का दिया सब कुछ है, परन्तु जैसा कि प्रायः देखा जाता है, कि गरीब घरों की बेटियां (यदि स्कूल

कालिज की पढ़ी न हों) तो अच्छे से अच्छा भोजन पिता जी आदि को खिलाती हैं! और आप रूखा सूखा खाकर पानी का घूंट भरके सन्तुष्ट हो जाती है; यह कितनी बुरी बात है। आपको इस ओर विशेष ध्यान देना चाहिये। जिस प्रकार पिता जी बच्चों और परिजनों का स्वास्थ्य बहुमूल्य है, उसी प्रकार घर की स्त्रियों का स्वास्थ्य भी बहुमूल्य है।

निर्धनता की दशा में अपने सारे खर्च थोड़े कर दो। सस्ते से सस्ते दामों के कपड़े पहनो। रिश्ते नाते का लेन-देन, आना-जाना और इसी प्रकार के खर्च घटा दो साढ़ी, जुराब, बर्तन, भांडा, टांगा, कंघी-पट्टी, शृङ्गार, सैर-सपाटा, जेब ख़र्च आदि में से पैसा-पैसा बचाओ। पुरुषों के सिगरेट, सिनेमा आदि ख़र्च बन्द कर दो, परन्तु दोनों समय के स्वास्थ्य-प्रद भोजन* और एक समय के दूध-दही या छाछ में किसी प्रकार की न्यूनता न आने दो। यदि इतने यत्न होते हुए भी घर का निर्वाह नहीं होता तो परिवार में कमाई करने वाले पुरुषों का हाथ बटाने को बड़ी कन्याओं को कटिबद्ध

---

* मोटे आटे की रोटी, चना, मटर, बाजरा, मक्की, चावल, दूध, दही, छाछ, गुड़, शक्कर, मधु, छिलके समेत दालें (सिवाय उड़द के) और साग सब्ज़ियां स्वास्थ्यप्रद हैं। घी, तेल, मक्खन थोड़ा। स्वास्थ्य के लिए फल इतने आवश्यक नहीं; आमदनी बहुत है तो खायें। अन्यथा साग सब्ज़ियां भी गुण में फलों से न्यून नहीं। स्वास्थ्य या शक्ति के लिये, जैसा कि 'केवल भोजन द्वारा स्वास्थ्य' में सिद्ध किया है, मांस की कोई आवश्यकता नहीं। न रह सकें, तो मांस की बोटी से परहेज़ करें; क्योंकि यह पेट को धीरे-धीरे खराब करके पाचन-अग्नि को सर्वथा विगाड़ देती है, जिसके परिणाम स्वरूप पेशाब के साथ शक्कर आना, दिल की धड़कन, रक्त का दबाव (ब्लड प्रैशर), संग्रहणी आदि रोग हो जाते हैं।

हो जाना चाहिये। पढ़ी लिखी है, तो कलर्की, पढ़ाने का काम करे; कसीदा जानती है, तो कसीदा काढ़े; सीना जानती है, तो कपड़े सिये; कुछ नहीं जानती, तो कुछ सीखे और परिवार का हाथ बटाये। जापान में कोई छोटी-बड़ी अमीर-गरीब कुमारी अथवा विवाहिता स्त्री निकम्मी नहीं बैठती, प्रत्येक मास वहां कुछ न कुछ कमा लेने में स्त्रियां अपनी बड़ाई समझती हैं। जहां परिवार के स्त्री पुरुष पुरुषार्थ करने वाले होते हैं, वहां से निर्धनता शीघ्र भाग जाती है। फिर न भोजन की न्यूनता रहती है, न स्वास्थ्य में बिगाड़।

३ — बेकारी, अकर्मण्यता, आलस्य

स्वास्थ्य के बिगड़ जाने का तीसरा बड़ा कारण श्रमाभाव, अर्थात् काम-काज न करना है। मनुष्य की शारीरिक मशीन को ठीक रखने के लिए आवश्यक है कि सब अंगों को थकाया जाय। अन्यथा पाचन-शक्ति बिगड़ जायेगी; ताजा शुद्ध रक्त, मांस और शक्ति बनने से रह जायेंगे। पुरुषों का तो प्रायः काम ही परिश्रम वाला होता है, अथवा वे किसी प्रकार का व्यायाम या लम्बी सैर करते हैं। इसी प्रकार पुत्रियों के लिये भी आवश्यक है कि वे घर के काम-काज द्वारा अपने अङ्गों को व्यायाम करने का अवसर दें और एक पन्थ दो काज सिद्ध करें। स्कूल-कालिज में पढ़ने वाली कन्याओं को होम-टास्क (Home Task) घर में जाकर अनेकों पाठ्य विषों को लिख लाने) आदि से ही छुट्टी नहीं मिलती। कई अध्यापिकाएं कन्याओं को घर में लिखने पढ़ने का इतना काम दे छोड़ती है, कि बेचारी सिर नहीं उठा सकतीं, और उन्हें थोड़े आराम, जी बहलाने, खेलादि के लिए समय ही नहीं मिलता। लड़कियों के माता-पिता को ऐसा अनर्थ मुख्याध्यापिका, प्रिन्सीपल आदि के नोटिस में लाना चाहिए। इसके अतिरिक्त जहां तक हो सके; प्रातः बहुत सवेरे, और सायं भोजन के पश्चात् घूमने-फिरने बाहर निकल जाया करें। ऐसा करने से स्वास्थ्य बहुत अच्छा हो जाता है। 'गांव में लोगों

की आलोचना+ से डरने वाली' और 'सुखजीवी' स्त्रियां जो ऐसा नहीं करतीं, वे शीघ्र ही अजीर्णादि रोगों में ग्रसित हो जाती हैं। तो आओ थोड़ी देर विचार करें कि इस वेकारी के मुख्यत: क्या-क्या कारण हैं और उन्हें कैसे दूर किया जा सकता है।

(क) सुखजीविता—कई महिलाएं स्वभाव से ही सुखजीवी होती हैं। चाहे घर के मुखियाकी कमाई नौकर रखने योग्य न हो, और उस की पत्नी अथवा बड़ी पुत्री घर का कामकाज स्वयं भी संभाल सकती हो, परन्तु वह चाहेंगी कि उसे घर का काम न करना पड़े, नौकर ही उसके आगे जुटा रहे। ऐसी सुखजीवी महिलाएं न परिवार की सेवा कर सकती हैं, न चार पैसे बचा सकती हैं, और न ही स्वस्थ रह सकती हैं। कई परिवारों में ४-५ स्त्रियां एक साथ रहती हैं; उनमें कई तो खूब काम करती हैं। परन्तु कई कामचोर होती हैं। उनको घर भर में घृणा की दृष्टि से देखा जाता है। प्रत्येक उनकी जान को रोता है। कई पुरुष गाय-भैंस रख सकते हैं, और गाय-भैंस रखने से जो लाभ हैं, वे किसी से छिपे नहीं। परन्तु सुखजीवी महिला गाय-भैंस रखने का विरोध करती है कि उसे परिश्रम करना पड़ेगा। इसका फल क्या होता है? वह शारीरिक स्वास्थ्य बढ़ाने के एक मुख्य साधन से वंचित रह जाती है और सारे परिवार को भी शुद्ध दूध घी से वंचित कर देती हैं। चक्की पीसना स्त्री के लिये ईश्वरीय देन है, चक्की पीसने वाली स्त्री निस्सन्तान न होगी, उसे स्त्रियों वाला कोई रोग लग नहीं सकता; क्योंकि चक्की चलाने से गर्भाशय का विशेष व्यायाम होता है। सम्भव है इसीलिए प्राचीन समय से चक्की पीसना स्त्रियों के भाग में आया है, परन्तु अब आटा पीसने

+केवल नंगे सिर और नंगी छाती सैर करने में गांव के बड़े-बूढ़े उच्छृङ्खल बहू बेटियों पर आपत्ति करते रहते हैं; परन्तु स्वास्थ्य के लिये, लज्जापूर्वक घूमने वाली सभ्य और नम्र स्त्रियों पर तो कोई आपत्ति न करेगा तेज़ से कदम चलें। बहुत बातें न करो पुरुष तो इतना खिलखिलाते, हाथ मटकाते नहीं चलते।

की मशीनों ने स्त्रियों को इस विशेष लाभ से वंचित कर दिया है। तो भी बहुत से समझदार पतियों ने घर पर पत्नी को चक्की लगा दी है। परन्तु ऐसी भी स्त्रियाँ हैं, जिनके घर मशीन से पिसा-पिसाया आटा आ जाता है, किन्तु केवल आटा छानना या गेहूँ साफ करना ही उनको पहाड़ मालूम होता है; पैसे खर्चेंगीं, दूसरों से काम कराएंगी।

सच पूछो, तो घर का इतना काम होता है कि स्त्री चाहे तो उसका पर्याप्त व्यायाम भी हो सकता है और बचत भी अच्छी हो सकती है। चक्की और गौ के न होते हुए भी झाड़ू देना, फर्श का धोना, बर्तनों की सफाई, कपड़ों की धुलाई, दोनों समय का भोजन, धान कूटना, गेहूं साफ करना, चूल्हा बनाना, चर्खा कातना, निवार पिटार बुनना आदि कितने ही काम थकान और निरोग रहने के लिए निकाले जा सकते हैं। पुरुषों की बड़ी भारी भूल है, यदि अनुचित आग्रहवश अथवा पत्नी या पुत्री के प्रेमवश, या अपनी बड़ाई के लिए बिना आवश्यकता के घर में नौकर रख दें। अनिवार्य आवश्यकता की बात दूसरी है।

(ख) अमीरी—अमीरी भी स्त्रियों को बेकार रखने का एक विशेष कारण है। घर में नौकर चाकर बहुत हैं, वे सब काम संभाल सकते हैं। 'आगे की पढ़ाई छोड़ चुकी, पढ़ी लिखी युवतियाँ' नावल पढ़ती रहेंगी। बड़ी हो जाने पर उन के लिए शृङ्गार करने, सहेलियों के यहाँ आने-जाने, गप्प-शप्प लगाने, बाजार में शापिंग करने, मिलने मिलाने, खाने-पीने और कुर्सी या पलंग तोड़ने के अतिरिक्त और कोई काम नहीं रहता; परन्तु चतुर महिलाएं अपने लिए काम निकाल ही लेंगी। वे नौकर-चाकर के होते हुए भी रसोई को पर्याप्त समय देती हुई, अपने परिवार के लोगों को अपने हाथ से खाना पका-कर खिलायेंगी। गाय भैंस की स्वयं देखभाल करेंगी, कपड़ा-लत्ता स्वयं संभालेंगी तथा सफाई आदि में नौकर को सहयोग देंगी। स्त्री चाहे धनवान हो, चाहे निर्धन, बेकारी सबके लिए घुन के समान है। काम-काज करने में स्वास्थ्य लाभ के अतिरिक्त एक विशेष आनन्द

प्राप्त होता है, जो प्रत्येक सुयोग्य स्त्री को प्राप्त करना चाहिए।

(ग) दिखावा—कई बार दिखावे के लिए भी बेकार रहना पड़ता है। १९१८ में पेशावर की एक गली में दो अच्छे व्यापारियों के घर आमने-सामने थे। एक की पत्नी महा आलसी थी, काम को हाथ तक न लगाती थी, लेट-लेट कर कुप्पा हो गई थी, नौकर ही सब करता धरता था। दूसरे की पत्नी उद्यमी परिश्रमशाली थी, घर का काम स्वयं ही संभालती, और सदा सुखी रहती थी। उन दोनों की किसी बात पर तू-तू मैं-मैं हो गई, तो आलसी स्त्री ने कहा—"क्या अमीरों की बेटियों की यही शान होती है ? तू तो कहीं की कहारी है, सारा दिन काम में मरी रहती है।" अन्त को दूसरी ने भी नौकर रख लिया। एक अफ़सर को केवल इसलिए नौकर रखना पड़ा कि उसके एक क्लर्क ने बिना आवश्यकता के केवल बड़ाई के लिए पत्नी को नौकर रख दिया। वे अदूरदर्शी बाबू लोग देश और जाति पर बड़ा अनर्थ करते हैं। व्यर्थ का खर्च बढ़ाने के अतिरिक्त वे अपने बीवी बच्चो को भी निकम्मा और आलसी बनाते हैं। मेरे विचार में दिखावे के लिए, अथवा किसी के कहने-सुनने से काम-काज से हाथ नहीं खेंचना चाहिए। स्वास्थ्य सबसे मुख्य है। स्वास्थ्य और यथा-सम्भव प्रत्येक प्रकार की बचत का ध्यान रखना सुघड़ महिला का प्रथम कर्तव्य है।

४—सामर्थ्य से अधिक शारीरिक परिश्रम

यह भला किसको विदित नहीं कि अपनी सामर्थ्य से अधिक काम करना भी स्वास्थ्य के लिए विष रूप है। विचित्र बात तो यह है कि जो अपनी सामर्थ्य से अधिक कार्य करती हैं, वे स्वयं भी यह जानती हैं, किन्तु फिर भी जुटी रहती हैं। इस भूल के प्रायः तीन कारण होते हैं।

(क) हठ। बाबू······जी की पत्नी पक्की आयु की है, कई बच्चों की माता है। एक समय उनको ज्वर था, मुझे बुला भेजा। मैं गया तो देखा धान कूट रही हैं। मैंने कहा—"आपको तो ज्वर चढ़ा हुआ

है, फिर यह परिश्रम क्यों ?" कहने लगी, "सामर्थ्य तो मेरी भी काम करने की नहीं, परन्तु बड़ा हठ करके बैठी हूँ। इस शरीर से जितना भी काम निकल आये, अच्छा है।" किसी को ऐसी मूर्खतापूर्ण हठ नहीं करनी चाहिये। सुघड़ कन्या सामर्थ्य से बढ़ कर पढ़ाई लिखाई का अथवा शारीरिक परिश्रम का काम न करे, सिवाए निर्धनता अथवा अन्य लाचारी के। विशेषत: जब उसे पूर्ण भोजन नहीं मिलता तो स्वास्थ्य ऐसा बिगड़ेगा कि सम्भाले न सम्भलेगा। संसार के काम तो इसी प्रकार चलते रहते हैं।

(ख) विवशता—घर में कोई रोगी हो गया; रोग लम्बा हो गया। बेटी जी को दिन रात सेवा करनी पड़ जाती है। न दिन को आराम न रात को नींद। कब तक सही जा सकती है ? अन्त में परिणाम यह होता है कि वह भी बीमार पड़ जाती है। विपत्ति पर विपत्ति।

कई बार ऐसा होता है कि काम तो सामर्थ्य से बढ़ कर किया जा रहा है, परन्तु युवावस्था और शक्ति के कारण कोई कष्ट या न्यूनता नहीं प्रतीत होती। ऐसी दशा में स्वास्थ्य पर धीरे २ बुरा प्रभाव पड़ता है, और बेटीजी को उस समय पता लगता है जब कि प्राय: बात हाथ से निकल चुकती है। मुझे स्त्रियों के कई केस इसी प्रकार के देखने का अवसर मिला, जिनको अधिक परिश्रम के कारण तपेदिक (क्षय) हो गया। इस रोग का नाम अध्वशोष है, जिसका अर्थ 'थकान का तपेदिक' (Consumption) हैं।

(ग) दरिद्रता—घर के प्राणी अधिक हों और पिता भाई आदि की आय थोड़ी हो, सगा सम्बन्धी कोई सहायता न दे सकता हो, यदि कोई दे भी तो कब तक, उस समय कुछ नहीं सूझता। तब यह प्रश्न नहीं होता कि करने की सामर्थ्य है, या नहीं। या स्त्रियों के लिए, बाहरी काम धंधा करना लज्जा की बात है, या कुल की हेटी है। अच्छी स्त्रियाँ समय और परिस्थिति का सामना करने का निश्चय कर लेती हैं। सिलाई, कढ़ाई, धुलाई, पढ़ाई, सेवकाई, कताई, बुनाई आदि कई प्रकार से चार पैसे कमाने का ढंग बना लेती हैं।

पुरुषों के साथ २ कमाती हैं, और दुःख के समुद्र की छाती को चीर कर निकल जाती है। तब न दरिद्रता रहती है, न फिर सामर्थ्य से अधिक परिश्रम करने की आवश्यकता ही पड़ती है। भगवान को भी ऐसे पुरुषार्थ करने वालों पर दया आ जाती है।

५. पढ़ाई लिखाई में अधिक परिश्रम—पुत्रियाँ अपने भाइयों को, पढ़ाई में परास्त किए जा रही हैं, चाहे आवश्यकता तो उन के भाइयों को पढ़ाई में अग्रसर होने की अत्यधिक है। दुकानदारी, कारखानादारी, जमीनदारी, सर्विस, नौकरी, मजदूरी, लीडरी और चौकीदारी तक भी, "सभी पुरुषों के क्षेत्रों में पढ़े लिखों का ही बोलबाला है।" परन्तु स्कूल, कालिजों की पढ़ाई में लड़के अधिकतर नालाइक सिद्ध हो रहे हैं, और माता पिता की आशाओं पर पानी फेर रहे हैं। जब उन्हें लज्जित किया जाता है कि "बहनों से तुम मात खाए जा रहे हो," तो ढिठाई से, बात को मज़ाक में उड़ाते हुए कह देते हैं कि "लड़कियाँ तो विवाह की मण्डी में अपना मूल्य बढ़ाने की दृष्टि से ही पुस्तकों में सिर दिए रहती हैं। यदि ये थोड़ी पढ़ी रह जायें तो इन्हें घटिया कमाई वाला छोटे घराने वाला ही वर मिल सके या न ही मिल सके। इन्हें यही चिन्ता खाए जाती है।" इसमें कुछ सत्य है भी, परन्तु इससे लड़कों की बाबत तो शिकायत वैसी की वैसी ही रहती है कि वे अपने भविष्य को धुंधला बना रहे हैं।

लड़कियों को इसलिए भी पढ़ाई में अधिक परिश्रम करने की आवश्यकता है कि यदि जीवन-साथी शीघ्र न मिले तो वे सर्विस करके माता पिता पर भार न बनी रहें। या आजकल खर्च बहुत हैं, सब कुछ महंगा है, केवल पुरुष की कमाई से पूरी नहीं पड़ती, स्त्री भी कुछ कमाने योग्य हो जायेगी, तो निर्वाह में बड़ी सुविधा और निश्चिन्तता होगी। सर्विस करने वाली लड़की, अपने पितृ गृह में रहती हुई भी एक बड़े लाभ में रहती है कि वह माता पिता की अनुमति से कुछ स्वतन्त्रता पूर्वक शापिंग करके अपनी बहुत सी आवश्यकताएं अपनी आय में से पूरी कर सकती है।

परन्तु जब पढ़ाई में परिश्रम किया जा रहा हो बहुत, और माता

पिता की आय इतनी न हो कि उक्त परिश्रम के योग्य दूध, दही, घी आदि की प्रचुर मात्रा उपस्थित कर सकें, तो निर्बलता आयेगी ही। बाल्यकाल और यौवन में कुछ पता ही नहीं चलता, परन्तु अन्दर रूखा होता जाता है, और वह रुखाई फिर कठिनता से जाती है। कई तो ऐसी आर्थिक स्थिति में, पढ़ाई से दिमाग को कुछ विश्राम देकर दूसरों के स्वेटर आदि बुन कर अपने घी दूध का पैसा बना लेती हैं। विश्राम तो अमीर ग़रीब सभी विद्यार्थी कन्याओं के लिए आवश्यक है, परन्तु जिनको अच्छा स्निग्ध भोजन न मिलता हो, उन्हें तो विश्राम ज़रूर चाहिए जिससे कि शक्ति को पूरा कर लें।

अच्छे स्वास्थ्य के चिन्ह

"सुदृढ़ दाँत, अच्छी नेत्र-ज्योति, अच्छी भूख, बिना स्वप्न और बिना प्रतीक्षा के आ जाने वाली निद्रा, समय पर बंधा हुआ और तुरन्त आ जाने वाला शौच, चौड़ी छाती, सीधी कमर, अपनी आयु के अनुसार दूर तक बोझ उठा ले जाने की शक्ति, बिना थकान पर्याप्त लिखाई पढ़ाई कर सकने की सामर्थ्य, अच्छी स्मरण शक्ति, स्फूर्ति, उचित वजन, काम करने को जी चाहना, हंसने-खेलने को जी चाहना, दिल, दिमाग, फेफड़े, जिगर, मेदा, आंतों की क्रियाओं का ठीक होना, सर्दी-गर्मी सहन कर सकना, ज्वर जुकाम कास कब्ज़ अजीर्ण से बचे रहना"—ऐसा अच्छा और स्थायी स्वास्थ्य प्राप्त करने और लम्बी आयु व्यतीत करने के लिए "स्वास्थ्य शिक्षा" के २५० पृष्ठों में बहुत विस्तारपूर्वक और सरल शिक्षाएं दी गई हैं। प्रायः हो जाने वाले सब अंगों के रोगों की बिना औषधि चिकित्सा भी लिख दी गई है। प्रत्येक घर में मौजूद रहनी चाहिए। बच्चों और बड़ों को अचानक कोई कष्ट हो जाने पर इस पुस्तक की शिक्षानुसार आचरण से रोग को तुरन्त शान्त कर लिया जाएगा, और दवाई के खर्च और वैद्य डाक्टर की फ़ीस से बचाव होता रहेगा। 'स्वास्थ्य शिक्षा' हिन्दी, उर्दू में छपी है।

चौथा प्रकरण

घर परिवार की कुछ चिन्ताजनक समस्याएँ

एक प्रसिद्ध लोकोक्ति है 'चिन्ता चिता समान' अर्थात् चिता मनुष्य को इस प्रकार जला देती है, जिस प्रकार मरघट की चिता की लकड़ियाँ मृतक को। कहने का अभिप्राय यह है कि चिंता और शोक से मनुष्य को शीघ्र चिता पर लेटना पड़ जाता है। अंग्रेजी में कहते हैं "Care is an enemy to life" अर्थात् चिंता जीवन की बैरन है। अतः बुद्धिमती महिलाएं इस बात का ध्यान रखें कि वे सारे परिवार को शान्ति और सन्तोष के मार्ग पर चलाने में सहयोग दें, ताकि कोई भी चिन्ता का शिकार न हो, अन्यथा गृहस्थ का सब आनन्द नष्ट हो जायेगा।

महिलाओं को चिंता और शोक प्रायः छः प्रकार के होते हैं, जो उन्हें आ घेरते हैं तथा जीवन की बहुत कठिन समस्याएं उपस्थित कर देते हैं :—

१. माता पिता की निर्धनता, रुपए पैसे की चिन्ता।

२. भाई बहिनों के विषय में कई प्रकार की चिन्ता।

३. माता पिता, भाई, भावज, विशेषतः भावज के निर्दयी, कठोर स्वभाव के होने का दुख और चिन्ता।

४. पढ़ाई में बाधा की चिन्ता।

५. सम्बन्धियों, सहेलियों तथा पड़ौसियों से अनबन की चिन्ता।

६. यश अपयश की चिन्ता।

७. भय।

८. (क) ज़रा २ सी बात पर रोते रहने और भाग्य को एवं सब को कोसते रहने का स्वभाव।

८. (ख) देश की दशा का रोना।

१. रुपये पैसे की चिन्ता—नीति शास्त्र का कथन है :—
"धनैर्निष्कुलीनाः कुलीनाः भवन्ति, धनैरापदं मानवाः निस्तरन्ति।
धनेनापरो बांधवो नास्ति लोके, धनान्यर्जयध्वम् धनान्यर्जयध्वम् ।।"

अर्थात् धन से ही ओछे कुल का आदमी भी कुलीन कहलाता है, धन से ही मनुष्य सब प्रकार की आपत्तियों और दुःखों को दूर कर देता है। धन से बढ़ कर दूसरा भाई बन्धु नहीं। अतः हे सज्जनो ! धन पैदा करो, धन पैदा करो, रुपया जोड़ने में जुट जाओ, रुपया जोड़ने में जुट जाओ।

पैसा घर में है, या पैसे की कमाई का ढंग बना हुआ है तो परिवार और बाल बच्चों का पेट पलता है। पैसे ही से माता, पिता, भ्राता, बहिन, बेटे और सम्बन्धी आनन्द करते हैं। 'सर्वे गुणाः कांचनमाश्रयन्ति'. पैसे वाला सब कहीं प्रधान और चौधरी, चाहे बुद्धि थोड़ी हो या अधिक। पैसे ही से मन का सन्तोष है, सुख और शान्ति है। इस कारण माता-पिता के धन न हो, तो निःसन्देह लड़की को बड़ी चिन्ता होगी; विशेष कर जब कि ऋण सिर पर हो ऋणदाता तंग करता हो, और उसके चुका देने की कोई सूरत न हो। ऐसी दशा में उत्साह और बुद्धिमत्ता ही काम आते हैं, चिन्ता काम नहीं आती। चिन्ता या शोक करने से रुपया पैसा हाथ नहीं आता। वह तो सोच विचार, धैर्य और पुरुषार्थ के साथ आय बढ़ाने से ही, (तथा खर्च को कम-से-कम करने से ही) हाथ आता है।

उचित है कि यदि पिता भाई किसी दफ्तर में नौकर हैं, जहाँ छः आठ घंटे डीयूटी देनी पड़ती है, तो उसे छुट्टी के समय में कोई और धंधा करके अपनी आमदनी बढ़ाने का सुझाव दें और स्वयं भी उनकी सहायता करें। कई क्लर्क' शे[illegible]ध में किसी दुकान का हिसाब-किताब या लिखा-पढ़ी का काम करते हैं, टाइप करते हैं, या लड़कों को पढ़ाते हैं। मिस्त्री लोग जो नौकरी करते हैं, छुट्टी के समय गलियों और दफ्तरों में फिरकर काम ढूंढ लेते हैं और इस प्रकार अपनी आय में वृद्धि करते हैं। कई घड़ियों का विज्ञापन देते हैं और घड़ियों की

मरम्मत करते हैं, कई छापेखानों में कंपोज़िंग आदि का काम करते हैं, कई किताबत और बोर्ड लिखना सीखकर इस कला से आय बढ़ाते हैं। फालतू समय में इस प्रकार के काम किये जा सकते हैं, परन्तु तभी जब कि घर का मुखिया परिश्रमी हो और झूठी लज्जा को परे फेंकने वाला हो। आप भी कोई काम सीख कर घर में बैठे-बैठे आय बढ़ाने का मार्ग निकाल सकती हैं। यदि घर का मुखिया किसी निकम्मे दफ़तर में नौकर है, तो इधर-उधर किसी अन्य काम के लिए यत्न किया जा सकता है। यदि दुकानदार है, तो उसी धंधे में अधिक सोच परिश्रम करने से आय बढ़ाने का कोई अच्छा ढंग बन सकता है। दफ़तरों कारखानों में नौकर, जमींदार या किसान, घर के स्त्री-पुरुष कोई शिल्प (दस्तकारी) सीखकर फालतू समय में परिश्रम कर के कुछ रुपया कमा सकते हैं। इस प्रकार फालतू समय का विशेष प्रयोग किया जा सकता है। स्कूल पढ़ती पुत्रियां भी बहुत प्रकार से माता-पिता का हाथ बंटा सकती हैं। निर्धनता में चिन्ता और शोक तो उल्टा काम को बिगाड़ते हैं। जापान में कोई स्त्री निकम्मा नहीं रहती, अपितु अमीर से अमीर स्त्रियां दस्तकारी से, प्रति मास कुछ-न-कुछ कमा लेने में बड़ा मान समझती हैं।

यदि आय बढ़ाने के सब द्वार बन्द हों, सब यत्न निष्फल हो जाएं तो सच्चे हृदय से दयालु, कृपालु और बिगड़ी के बनाने वाले परमेश्वर के आगे हाथ फैलाकर उससे सहायता, प्रकाश, पथ-प्रदर्शन की भीख मांगें। अंग्रेजी में कहा है; "More things are wrought by prayer than this world can imagine." अर्थात् परमात्मा के आगे प्रार्थना करने से इतने अधिक काम संवरते हैं, जिनका लोग अनुमान ही नहीं कर सकते। वेद में प्रार्थना है :—

ॐ इमं मे वरुण श्रुधि हवमद्या च मृडय त्वामवस्युराचके।"

हे प्रभु! मेरी इस पुकार को सुनो और दया करो, आप का आश्रय चाहते हुए अन्य सब द्वार छोड़ कर, मैंने आपको ही आ पुकारा है।

वह सुनेगा और अवश्य सुनेगा, वह अवश्य मार्ग दिखाएगा, आप

के दुख दूर होंगे। यदि उसकी सहायता में देर लग जाय तो हताश न हो जाएं। निराशा पाप है, सदा आशावादी रहना चाहिए। अपना यत्न किए जाएं। किसी से ऐसा परामर्श लेने में घर वाले भी संकोच न करें। "काम काज की बात पूछते हैं; कोई भीख तो नहीं मांगते ?" भूल मत जाइये कि भगवान् केवल उन्हीं की सहायता करता है जो धैर्यवान् होकर अपनी सहायता आप करते हैं, और अपनी ओर से यत्न में कोई न्यूनता नहीं रहने देते। प्रत्येक प्रकार की कठिनाई में उच्च चरित्र, बुद्धिमत्ता, धर्म्म, धैर्य और पुरुषार्थ ही काम आते हैं। किसी भी मनोरथ की सिद्धि के लिए शोक चिन्ता से सदा बचे रहना चाहिए। यह एक बहुमूल्य गुर है।

२. भाई बहिनों के विषय में कई प्रकार की चिंताए—

भाई बहिनों का न होना, होकर मर जाना, केवल बहिनें ही बहिनें उत्पन्न होना, भाई बहिनों का दुर्बल या रोगी रहना, अथवा उन का बुद्धिहीन पुरुषार्थहीन, बेरुज़गार या दुश्चरित्र या भाग्यहीन होना आदि बातें जीजी के लिए भारी दुःख का कारण बन जाती हैं। इनमें से स्वास्थ्य सम्बन्धी दोषों की चिकित्सा के विषय में पुस्तक के अन्तिम पृष्ठों में बहुत कुछ समझाया गया है। अन्य का वर्णन यहाँ करते हैं।

(क) भाई बहिन बहनोई, के नालायक. अयोग्य, असभ्य, क्रोधी, मनमानी करने वाले, भाई भावज के साथ गुजर न करने वाले, तथा आचार विचार में घटिया होने वालों का भी शोक होता है। सुघड़ बेटियों को उचित है कि अपने इधर-उधर दृष्टि दौड़ाएं। जिन के बच्चे योग्य और स्वस्थ हों, उन पतिपत्नी के शील और स्वभाव को विचारें, और देखें कि वे सन्तान के साथ और आपस में किन-किन अवसरों पर कैसा-कैसा व्यवहार करते हैं। इस प्रकार दीदी को अपनी और अपनी मातापिता भाईभावज की भूल का पता लग जायगा। कुछ लोग बच्चों को प्रत्येक छोटी बड़ी बात पर मारपीट करके उन्हें बिगाड़ देते हैं। कुछ लोग बहुत लाड-प्यार करके संतान को नालायक और अयोग्य बना देते हैं। कुछ सन्तान की एकदम उपेक्षा कर के उन्हें बदमाश बनने देते हैं। कुछ माता-पिता स्वयं घर में लड़ते रहते हैं, तो संतान पर इन

बातों का बुरा प्रभाव पड़ता है। कुछ लोग अपने बच्चों को छोटी आयु में ऐसे बच्चों के घर जा खेलने देते हैं, जिनका अपना तथा जिनके माता-पिता आदि का स्वभाव गाली गलोच तथा अन्य अनेक बुराइयों वाला होता है। उचित यह है कि छोटे भाई बहिनों की सोसाइटी संगत, बच्चों की शिक्षा, स्वास्थ्य और उनके शील स्वभाव पर कड़ा ध्यान रक्खा जाय। फिर उनकी बाबत चिन्ता और शोक का कोई कारण न रहेगा।

(ख) इस समय विवाह में जात-उपजात के बन्धन, विशेष करके लड़कियों के लिए विनाशकारी हैं। कई लड़कियां जाति उपजाति में योग्य वर न मिलने के कारण अपने से छोटी आयु वाले लड़कों के साथ विवाही गई; या ऐसे बूढ़ों के साथ विवाही गईं जिनकी तीन २ चार-चार स्त्रियां मर चुकी थीं। कितनी ही लड़कियां सौतिन पर बलिदान करदी गईं; कितनो ही लड़कियां बाईस, पच्चीस वर्ष तक की हो गई हैं, परन्तु अपनी जाति में योग्य वर न मिलने से कुंवारी ही अपनी आयु बिता रही हैं, आप अपने आगे पीछे दृष्टि दौड़ाएं; तो आपको बीसियों ऐसे उदाहरण मिलेंगे। भगवान को धन्यवाद है कि मुसलमान इस बुराई से बचे हुए हैं*। समझदार माता-पिता भावज इस विषय पर ध्यान दें और इन तुच्छ बन्धनों को तोड़ दें। सब ब्राह्मण आपस में सम्बन्ध करें। यह सारस्वत या भारद्वाज आदि का भेद न रहे। क्षत्रियों अग्रवालों के उपजाति भेद न रहें। क्षत्रिय, अग्रवाल, अरोड़वंश भाटिया आदि का टन्टा मिटा दिया जाय। क्योंकि वास्तव में तो न क्षत्रिय-क्षत्रिय रहे हैं, न बनिये-

---

*मेरा यह लिखा विचार पढ़कर १९४५ में एक मुसलमान गवर्नमेंट अफ़सर ने लिखा "मुसलमानों के सम्बन्ध में आपका वह विचार मिथ्या है। मुसलमानों में भी यह बुराई आ गई है। 'तलाक' के अस्त्र और 'इसलाम में एक से अधिक विवाह की आज्ञा' के कारण मुस्लिम नवयुवकों ने लड़कियों के माता-पिता का नाक में दम कर रखा है। उनकी बढ़ी हुई मांगों, तलाक की धमकियों और पहली स्त्रियों पर अत्याचारों के भय ने बहुत-सी मुस्लिम युवतियों को बड़ी-बड़ी आयु तक अविवाहित रहने पर बाधित कर दिया है।"

वनिये। आर्य आर्यों में, सिख सिखों में विवाह करें, परन्तु ऊंची जाती और नीची उपजात का बखेड़ा न रहने दें। हां बहुत दूर के जिलों प्रांतों में विवाह होने से रीति-रिवाज में अन्तर होने से, तथा भेष भावों में भी अन्तर होने से, विशेषतः भाषा में विलक्षणता के कारण, एवं प्रेम-विवाह में आगा पीछा, दूर निकट के सम्बन्धियों की प्रतिक्रिया का कुछ विचार न करने के कारण बहुत स्त्रियों को चिन्ताओं का सामना करना आ गया। वे माता-पिता, सास-सुसर चारों से गईं।

इन जात-पात की बांटें में क्यों अपनी सन्तान, देश और जाति के आप लोग शत्रु बन रहे हैं। यह मैं भी नहीं कहता कि "जहां रीति-रिवाज रहन-सहन में बड़ा भेद हो, भाषा ही न मिलती हो, सैकड़ों मीलों की दूरी हो, विचार ही न मिलते हों, लड़की को सदा ऊंच-नीच के ताने सुनने पड़े, तो भी जात-पात तोड़ कर ही करो"। परन्तु खेद है कि अच्छे देखे-भाले अच्छे-अच्छे घराने जात-पात के झूठे बन्धनों के कारण आपस में सम्बन्ध नहीं कर सकते। पुरुष तो स्वतन्त्रता की ओर बढ़ना चाहते हैं, परन्तु प्रायः स्त्रियां ही लकीर की फकीर बनी हुई हैं। गोबर के कीड़ों की भांति गोबर से निकलने में उन्हें दुःख प्रतीत होता है। वे एक बार खुली वायु में आएँ, तो उनकी आंखें खुलें। तब वे सन्तान के विवाह सम्बन्धी बहुत सी चिन्ता, शोक, दुःख और कष्ट से छूट जाएँगी। बेटीजी! पढ़ सुनाओ माताजी को यह।

(ग) एक और बात समझाना भूल न जाऊं। वह है बिगड़े हालात को सुधारने के अनुभूत प्रयोगों की।

एक कन्या महाविद्यालय में दसवीं श्रेणी में पढ़ती युवा पुत्री ने रो-रो कर मुझे कहा "मेरा २२ वर्षीय बड़ा भाई हम घर वालों के कन्ट्रोल से बाहर हो गया है। पड़ोस की युवा लड़कियों के माता-पिता नित्य नई शिकायत ले आते हैं। डर है इसे कोई मार डालेगा। आप के सद् परामर्श से सुधर जाये तो अच्छा; नहीं तो पिता जी कहते हैं, वह स्वयं इसे जेल भिजवाने का प्रबन्ध कर देंगे। बड़ी बेइज्जती हो रही है, फिर और भी अधिक हो जायेगी। यह सब बुरी संगत का फल है। उस संगत से रुकता नहीं। क्या करूं? किधर जाऊँ?

उसे सर्विस मिल नहीं रही क्योंकि थर्ड डिवीज़न में पास हुआ था। और धंधा कुछ कर नहीं सकता।" मैं ने कहा "आप १००) मासिक तीन मास के लिए देने को उद्यत हों तो एक युक्ति है सुधार की। अपने एक ऊंचे चरित्र के 'महाशय टाईप के व्यापारी' के पास बिना वेतन के मैं उसे लगवा देता हूँ; आपकी रकम में से वह प्रति मास १००) उसे वेतन रूप देते रहेंगे। मुझे आशा है। कि उस ट्रेनिंग के पश्चात् वह स्वयं १००) देने लग जायेंगे, अन्यथा शासन और कड़ी निग्रानी के साथ वे उस के चरित्र का निर्माण ऐसा कर देगें कि ९० दिन में ९० प्रतिशत सुधार निश्चित् है। बड़ी बात यह है कि उसकी बेकारी दूर हो जाना ही सुधार का हेतु बन जायेगा। उसे धन कमाने और जोड़ने का चस्का भी महाशय जी डाल देंगे।" अस्तु' लड़का गया सुधर'। ऐसों के माता-पिता बहिन झिड़कने चीखने चिल्लाने की अपेक्षा नाना विध विचार करते रहें, विचारवानों का सहयोग प्राप्त करें।

(घ) एक की कर्कशा बहिन सुसराल से रूठ कर पिता के घर आ गई। पिता ने कहा—"मैं ने तुम्हारा हाथ पति को पकड़ा दिया है। मैं उसकी अनुमति से ही एक-दो दिन या अधिक तुमको घर पर ठहरा सकता हूँ"। उसकी बुद्धि ठीकाने आ गई। पिता ने दामाद राजा को बुला, उसे क्षमा कर देने और साथ ले जाने को समझा दिया। देवी जी का 'पिता के घर का अभिमान' टूटा, तो सीधी हो गई।

(ङ) एक कन्या का छोटा भाई बड़ा क्रोधी था। दुबला-पतला सूखा सड़ा। बात-बात पर अकारण ही बिगड़ने वाला। मैं ने उस पुत्री को सहयोग दिया; लड़के को बुला लिया।

वैयक्तिक इतिहास के अनुसार समझाने के पश्चात् जो सब के काम आने वाली बात मैं ने उसे समझाई, वह पाठिकाओं के सम्मुख उपस्थित करता हूं—कुछ प्रश्नोत्तर के रूप में, कुछ आदेश के रूप में।

"रमेश ! क्रोध तो बेटा वही करता हैं जिसे कुछ अभिमान हो—यथा पढ़ाई में बहुत अच्छा हो, साथियों से बलिष्ट अधिक हो, माता-पिता का इकलोता बेटा हो, किसी बड़े अफ़सर का बेटा हो; या क्रोधी पिता-माता से उसने वंशज दोष के रूप में क्रोध की सम्पत्ति

ली हो; या पिता ने कुछ शासन न रखा हो, वह पिता बस धन कमाने में लगा रहता हो तथा माता पर ही बच्चों की देख रेख छोड़ रखी हो; परन्तु वह माता बहुत कोमल स्वभाव की हो और बच्चे उसकी कुछ परवाह न करते हों।" उसी समय फिर उसकी बहन से मैंने सम्बोधन किया कि इन में से कौन कौन बातें हैं जो इस बालक पर लागू होती हैं ? उसने सब बता दिया। कारण के अनुसार सब परामर्श देने के पश्चात, मैंने पूछा "रमेश क्या तुम जानते हो कि खेत में जो भी बीज बोया जाता है, वह कच्चा होना चाहिए। कच्चा चना उगेगा, भूना हुआ चना नहीं। तुम यह भी जानते होगे कि पौदे ठंडे पानी की सिंचाई से बढ़ते हैं, गरम पानी डालने से सूख जाते हैं।" रमेश ने कहा कि वह यह बात भली प्रकार जानता है। तब मैंने कहा कि क्रोध की अग्नि स्वास्थ्य के बीज को भून डालती है इसी प्रकार क्रोध से स्वास्थ्य का अंकुर भुन जाता है। बालक का शरीर सूख जाता है। यदि तुम चाहते हो कि तुम्हारा स्वास्थ्य पनपे, तुम मोटे ताजे युवक बन जाओ तो क्रोध अग्नि से अपने को बचाओं।"

रमेश ने कहा 'मैं समझ गया। अब शान्त रहूँगा।" बहिन ने कहा—"पिता जी को कई बार ऐसा बचन देकर फिर बिगड़े का बिगड़ा ही रहा।" रमेश ने बहिन पर क्रोध करते हुए कहा—"ऐसा मुझे किसी ने नहीं समझाया था। अब मैं समझ गया हूँ।" बहिन ने कहा—"देख लिया आपने कि आप के सामने सामने क्रोध कर रहा है।" छोटी बात करूं अब। फ़ैसला हुआ कि वह एक कापी रख लें। जब जब क्रोध करे वह घटना नोट करे; जब २ क्रोध पर विजय पाये वह भी नोट करले। बहिन प्रतिदिन ऐसे नम्बर दे। यदि लड़के में बिल्कुल ही सुधार हो जाये, तो मैं अपनी फ़ीस की आधी रकम का इसे इसकी पसन्द का उपहार दे दूंगा।" वह लड़का अच्छा हो गया।

एक अन्य प्रकार की चिन्ता प्राय: ८०% घरों में सुनी गई है। लड़का मन लगा कर पढ़ता नहीं बार बार फ़ेल हो जाता है, परन्तु माता-पिता और बहनों का यही आग्रह रहता है कि "मैट्रिक तो कर

ले ।" परन्तु उसका चाहे बुद्धि का स्रोत सूखा हुआ है, चाहे उसकी विद्या ग्रहण में रुचि ही नहीं, वह किसी हालत में नहीं पढ़ेगा । उसकी बाबत हैडमास्टर साहब, प्रिंसीपल साहब से बात करें । उन्हें पता होता है कि कहां-कहां कोई हुनर छोटे व्यवसाय आदि सिखाने का सरकारी प्रबन्ध है । "बहुत से लड़के इस प्रकार के धंधों में सफल कार्य हो गए । केवल तीन ऐसे लड़के मुझे याद आते हैं कि उन्हें एक वर्कशाप में भरती कराया । सामान ढोते ढोते और भट्टी की आग की तपश खाते खाते वे भागे वहां से, और फिर ऐसे पढ़ाई में जुटे कि माता पिता भाई बहन और अध्यापक वर्ग सब चकित रह गये ।

भाव यह है कि सब समस्याओं उलझनों को सुलझाने में बेटियां कुछ बुद्धि और युक्ति का प्रयोग करैं तो निश्चय ही सुख शान्ति का वातावरण बना सकेंगी ।

(घ) उसकी बड़ी बहिन या भतीजी का विवाह हो चुकने के पीछे भी उन की ओर से कई बार उसके माता-पिता के चिंता और शोक की समाप्ति नहीं होती । लड़की विवाह दी है, तो सम्भव है कि ससुराल में उसके साथ अच्छा व्यवहार नहीं किया जाता, या लड़की को ही अच्छी शिक्षा न दी गई हो, वह व्यवहार कुशल न हो, तो ससुराल वालों को प्रसन्न न रख सके । सास नन्द जेठानी का छोटी-छोटी बात पर विरोध करती हो, और सदा जबान की कैंची चलाती रहती हो, पति के समझाने पर भी कुत्ते की पूंछ बनी रहे । यह भी हो सकता है कि पति का स्वभाव अत्यन्त क्रोधी हो । ऐसी अवस्था में आपके माता-पिता भाई भावज का अपनी लड़की का पक्षपात करना, अथवा उसे घर बिठा रखना उलझन को और भी अधिक उलझा देगा । उन्हें अपनी लड़की को समझाना बुझाना और उसे अपने आपको अवस्थानुकूल बनाने की शिक्षा देना, आज्ञा पालन और सेवा से पति को ठीक मार्ग पर ले आना, सिखलाना चाहिये । इसी प्रकार लड़की के ससुराल वालों की आव-भगत, विनय और नम्रता से उलझन को सुलझाया जा सकता है । बहुत समझदारी से काम लेने का परामर्श

आप अपने माता-पिता बड़े भाई भावज को दें।

ऐसा होता हजारों में कहीं-कहीं है। हज़ारों लड़कियां घर की रानी बनी बैठी हैं। सो ऐसी कभी कभार की घटनाओं को ध्यान में न लाकर बेटीजी को सुखी परिवारों को देख आशावादी होना चाहिये।

(ङ.) आपके भाई का विवाह हो जाने के पश्चात् भी आपके माता-पिता को सुख प्राप्त न होना दुःखदायक बात है। सास और बहू की लड़ाई बहुत प्रसिद्ध है। सास यह सहन नहीं कर सकती कि बाहर से आई हुई कल की छोकरी का घर में कुछ अधिकार हो। उधर बहू समझती है कि "मैं जो कुछ भी उल्टी-सीधी करूं, मुझे टोकने वाला कोई न हो। अब लड़का ब्याहने से सास का घर में कुछ अधिकार नहीं रहा। दोनों ही पांचों उंगलियां अपने मुंह में एक दम डालना चाहती हैं। लड़का बेचारा दुःखी होता है; किसको सच्चा कहे किसको झूठा। इसी कारण, देखा गया है कि कभी वह पत्नी के लिए मां को घर से निकाल रहा है, और कभी मां के लिये पत्नी की खोपड़ी को गंजी कर रहा है। उचित है कि जिस चाव से अपने लड़के का मां ने विवाह किया है, उसी चाव से उसकी पत्नी का संरक्षण करे। उसकी माता बन कर रहें, माता के सदृश उसकी भूलों को क्षमा करती रहें। फिर कैसे सम्भव हो सकता है कि माता के से व्यवहार के बदले में नववधु 'पुत्री' का-सा व्यवहार न करे।

३—माता, पिता, भाई, विशेषतः भावज के निर्दय कठोर-प्रकृति होने का दुख और चिन्ता—किसी भी कन्या के लिए इससे अधिक दुर्भाग्य की बात क्या हो सकती है कि 'उसके माता पिता भाई भावज में से कोई ऐसे उग्र स्वभाव का/की हो कि अकारण ही उसकी हर बात, उसके हर काम पर उसे निन्दे ही निन्दे, फटकारे ही फटकारे। उसे बुरा ही बुरा कहे।' कहने को तो यह कहा जा सकता है कि सुघड़ कन्या अपनी योग्यता, शिष्टाचार सेवा और प्रेम से पति को वश में कर सकती है, हज़ारों शीलवती, धैर्यवती और बुद्धिमति देवियों ने कठोर हृदयों को पिघला दिया, परन्तु फिर

भी कभी ऐसा होता है कि सम्पूर्ण यत्न करते हुए भी कन्या को ठण्डी साँस लेनी पड़ती है।

एक विदुषी कन्या लिखती है :—

"मैं अपने भाई से बड़ा प्यार करती हूँ, मैं १४ की वह १२ का। भाई मेरा बड़ा ही उद्दण्ड और नटखट। उसकी किसी उद्दण्डता पर मैं उस से लड़ पड़ती हूँ, तो मेरा पक्ष सच्चा होते हुए भी सदा ही मुझे दोषी ठहराया जाता है। अपने गली मुहल्ले में भी यही अन्याय देखती हूँ कि बेटियों की बड़ी अवहेलना की जाती है। इस पर मुझे बहुत क्रोध आता है।" मैंने उसे लिखा कि अन्त तक साथ तो भाई भावज का रहता है तुम भाई को ढील दिए जाओ। भाई पर से जब लड़कपन का मद उतरेगा, तो अपनी दीदी के आगे नत मस्तक होगा जब विवाह करेगा, तो अपनी पत्नी से तुम्हारे उदारता पूर्ण प्रेम के लिए कृतज्ञता और आभार की चर्चा करेगा। इस प्रकार भावज भी तुमसे प्यार करेगी। नन्द भावज का जिस परिवार में प्यार होता है, वहां अनुपम शान्ति का प्रवाह चलता है।

(२) बड़ी बहिन तो माता समान है। कभी-कभी ही ऐसा होता है कि बड़ी बहिन धनी घराने में ब्याही गई तो उस का धरती पर पैर ही नहीं टिकता, उसका दिमाग़ आकाश पर होता है। परन्तु ९०% बहिनें धनी घराने में जाकर अपने पिता के कुल से सम्बन्धित अनेकों स्त्री पुरुषों को अपनी सहायता से उठा देती हैं, उनका जीवन बना देती हैं। हां वह थोड़ा सन्मान चाहती हैं। जो भी उनके भाग्य को देख कर जलेगा या जलेगी. वह अपना ही बुरा करेगा या करेगी। उसके भाग्य को सराहो उसे आदर दो।

(३) कई लड़कियां मां के साथ मिलकर भावज के विरुद्ध युद्ध का मोर्चा सा बना लेतीं हैं। और शिकायतों पर शिकायती जड़ती रहती हैं। परन्तु अन्त को मुंह की खाती है। उचित है कि तुम इनके बीच में एक दूसरे के प्रति प्रेम प्यार बढ़ानेवाली शान्तिदूत समान चौधरानी बनो।

मैं समझाता हूं कैसे ? भावज को समझाओ कि "तुम्हारी सास

ने २२, २५ वर्ष तपस्या करके मेरे भैय्या को इस योग्य बनाया कि वह विवाहित जीवन का सब प्रकार का सुख तुम्हारे लिए प्रस्तुत करे। भोली बहिन ! तू उसका उपकार मान, उसके चरण धो-धो पी। उसे उपकार करने वाली माता का दर्जा दे। तन मन धन से उसकी सेवा कर; मुख से उसकी शोभा कर। उससे कुछ चुरा छुपा कर मत रख। परिणाम यह होगा कि उसका कलेजा तू अपनी मुट्ठी में कर लेगी।"

तू माता को समझा कि "आपके बेटे की सेवा करने को एक सशक्त और युवा लड़की भगवान् ने भेज दी है। आप बूढ़ी हो रही हैं। अच्छा है कि आपके घर का बोझ कोई ऐसी युवा लड़की संभाले, जो आपके पुत्र को सेवा, प्रेम और सन्तान द्वारा सुखी रखे। और बड़ी बात यह है कि आपको पोतों का मुंह दिखाये। जैसे हम भाई आप बहिनों की माता बनी हो, अपने को बहू की भी माता समझो इत्यादि।"

पढ़ाई लिखाई में बाधा की चिन्ता—पुत्रियाँ छोटी हों, या बड़ी, उन्हें निम्न ४ में से किसी एक प्रकार की चिन्ता का सामना करना आ पड़ता है। सौ में से पाँच दस ऐसी भी सौम्य शान्त, विचारशील बेटियां हैं जो अपनी सुघड़ता से चिन्ता को पास ही नहीं आने देतीं।

हाँ तो चिन्ता के ४ प्रकारों की पहले विवेचना करते है।

(१) बेटी प्रखर बुद्धि नहीं रखती। पढ़ा हुआ शीघ्र भूल जाती है,। तो भी माता पिता उसे विवश करते हैं। इस युग की शिक्षा-विनोदिनी माता को यह भी कहते सुना है—"तुम पढ़ती नहीं हो, तो तुम्हें लेगा कौन ? क्या सारी उम्र कुंवारी ही रहोगी ?" बेटी बहुत परिश्रम करती है, परन्तु प्रकृति ने दिमाग़ में मसाला ही ऐसा लगाया है कि उस में कुछ धंसता ही नहीं। वह चाहती हुई भी कुछ कर नहीं पाती। ऐसी लड़कियाँ प्रायः थोड़ी होती हैं—१०० में ५, ७। तो भी चिन्ता की बात तो है ही इतनियों के लिए।

(२) बेटी जी की बुद्धि तो ठीक है, परन्तु पढ़ाई में ध्यान नहीं

देती। बैठी ता पाठशाला, स्कूल या कालिज में है परन्तु विचार कहीं के कहीं घूम रहे हैं "आधी छुट्टी की घंटी कब बजेगी। ? आम पापड़ चटपटी करारी चाट खाऊंगी।" मुंह में पानी भर रहा, अन्दर ही अन्दर रस पी रही है। सहपाठी कन्याओं के कपड़ों के रंग देख रही है। मन ही मन में उनको पसन्द और नापसन्द कर रही है। ड्रामा, सिनेमा, खेल के प्रोग्राम दिमाग़ को घेर रहे हैं। वह अपनी सहेलियों में इस बात का श्रेय पाने की उत्सुक है कि उसे सब फ़िल्म-स्टारों के नाम भी मालूम हैं और यह भी कि किस ने किस फ़िल्म में काम किया। कौन गाना किस फ़िल्म का है। वह मार्केट में आए सब प्रकार के कपड़ों के नाम जानना और उन्हें पहचानना, उनके दाम जानना भी आवश्यक समझती है। वह सब प्रकार की ऊनों के नाम और दाम जानने में अपने अभिमान की सन्तुष्टि समझती है। वह बता सकती है कि गोरी, साँवली, ऊंची, ठिगनी, पतली, मोटी लड़की को किस रंग का कार्डीगन ख़ूब सजेगा। वह साड़ी, ब्लाउज़, कमीज़, सलवार के रंगों की मैचिंग के सुझाव देने में 'मास्टर' कहलाने की उधेड़ बुन क्लास रूम में करती रहती हैं। खाना, पीना, सजना, संवारना. दिखावा, बृज खेलना, उसके जीवन में यही समाविष्ट हैं। ये ही उस को प्यारे हैं। ऐसियों को तीन शत्रु प्रतीत होते हैं—माता, पिता, अध्यापिका। इन तीन की झाड़ की चिन्ता इसे खाए जाती है।

वे बेटियां अपनी पढ़ाई में स्वयं बाधक हैं। १०० में से ४० लड़किया ऐसी होती हैं। आयु बढ़ने पर, ऊंची श्रेणी में जाने पर, इनमें से आधी लड़किया सुधरती हैं और उपरिलिखित चिन्ता से मुक्त हो जाती हैं।

(३) अच्छी बुद्धिमति हैं कुमारी जी। पढ़ाई में दिन रात१किए जाती है। एम० ए० से भी ऊपर तक विद्यार्थी जीवन को खेंच ले जाना चाहती है। इतने तक तो सब सन्तोष है, परन्तु (क) चिन्ता साथ २ लगी है कि "बड़ी क्लास का ख़र्च ग़रीब माता पिता न उठा सकेंगे, मेरी पढ़ाई बीच में हीं ठप्प हो जाएगी"। अपनी पढ़ाई की चिन्ता माता पिता की गरीबी से अधिक है। (ख) क्लास चढ़ती जाती है तो आयु भी बढ़ती चली जाती है। माता पिता ने लड़की के

लिए अपनी स्थिति और लड़की के गुण कर्म स्वभाव शिक्षानुसार वर घर की तलाश शुरू कर दी है। बेटी जी को चिन्ता लग रही है इस बात की कि ब्याह हो ही न जाये। उसके मन में तो विवाहित जीवन की तनिक भी चाह नहीं; वह तो पढ़ना चाहती है; पढ़ाई में जो मज़ा है उसके सामने सब मज़े हेय और हीन हैं। सब घर वर ठुकराए जाती हैं। पर 'बकरे की मां कब तक खैर मनाएगी।' माता पिता के हाथ से अच्छे २ घर निकले चले जाते हैं। उधर आयु और शिक्षा बढ़ने से विवाह की मण्डी में लड़की का मूल्य घटता चला जाता हैं। पहले और प्रकार की चिन्ता थी, अब और प्रकार की चिन्ता लग गई। १८, १९ वर्ष में विवाह हो जाता तो चिन्ता सें छूट जाती। पढ़ाई कोई ध्येय नहीं; वह तो बुद्धि के परिमार्जन, सुघड़ता, सुयश का साधन है। सोचो, पुनः सोचो और चिन्ता सें मुक्त होने की इस स्वाभाविक, प्राकृतिक, सामाजिक युक्ति को आदर दो !

(४) कुछ नवयुवक चाहते हैं कि उनकी जीवन साथन वह बने जो अच्छी पढ़ी लिखी हो ताकि उसकी अपनी आय आमदनी के साथ पत्नी की आय मिलकर घर का गुजारा बेहतर हो, जीवन की मज़ेदारी बढ़ जाए, या एक की आय खर्च हो, एक की बैंक में जमा होती रहे। इस कारण कई लड़कियाँ और माता पिता इस भाव से ऊंची शिक्षा पर सहमत होकर, विवाह की मण्डी में मूल्य इस प्रकार बढ़ाने के लिए यत्नवान होते हैं।

किसी के मनोभावों में हम हस्तक्षेप नहीं करते। पर यह मज़ेदारी सन्तान आ जाने पर न्यून होने लगती है। आया-वाया की पराधीनता, उसका खर्चभार। सन्तान में माता पिता के गुण तो थोड़े आते हैं, आया, गूजरी आदि अशिक्षित वर्ग के अधिक। इस स्थिति में बच्चों का पालन पोषण शिक्षण ठीक नहीं हुआ। इस और अन्य कारणों से पति पत्नी में वाद विवाद होता रहता है।

ऐसे भी वर देखे हैं जो कहते हैं—"तुमने जो सोचा था, जो किया था सो ठीक, परन्तु तुम केवल घर और घर वालों की देख रेख करो। खर्च जुटाने का उत्तरदायित्व मेरे ही जिम्मे है। मैं पारिवारिक सुख

चाहता हूँ। पढ़ना पढ़ाना सर्विस वर्विस सब बन्द करो और चैन की बंसरी बजाओ"। पति और उसके माता-पिता को रिझाओ।

५—रिश्ते-नाते सम्बन्धियों सहेलियों आदि में मान प्रतिष्ठा अथवा अनबन—यह प्राय: दो कारणों से होता है। प्रथम कारण आपसी लेन-देन में न्यूनता आदि, दूसरा कारण सेवा-सत्कार व्यवहार आदि में किसी प्रकार की न्यूनता होना—इसके लिए यही उपाय है कि व्यवहार में तो मिठास का दरिया बहा देना चाहिए। लेन-देन में अनुचित सीमा तक कृपण कंजूस नहीं होना चाहिये। परन्तु यह भी ध्यान में रखने योग्य है कि यदि माता-पिता की आय पर ऐसे ख़र्चे बोझ हों, या माता-पिता अपनी मति में ऐसे ख़र्चों को ठीक नहीं समझते, या सहेलियों के अधिक आने-जाने या उनके साथ खाने खिलाने के तरीकों को पसन्द नहीं करते, तो न ही हठ करें, न मन को दुखी करें, न माता-पिता की दृष्टि में उच्छृंखल प्रतीत हों। हर हाल में आनन्द रहें यही सुघड़ बेटी की सुघड़ता है। गरीबी आदि के कारण बहुत खिला-पिलाकर मुंह मीठा नहीं किया जा सकता, तो मीठी बातों से दिल तो मीठा किया जा सकता है। सगे सम्बन्धियों में मान बनाये रखना चाहिये, इससे विशेष प्रसन्नता प्राप्त होती है। केवल चाँदी सोना ही सम्पत्ति नहीं, सम्बन्धी सबसे बड़ी सम्पत्ति हैं। दु:ख-सुख विपत्ति आदि में, सम्बन्धी ही काम आते हैं। जिनको आपने अपने प्रेम-सत्कार से प्रसन्न रखा है, वे कठिन समय आप पर न्यौछावर होंगे। वास्तविक सहेलियां और मित्र तो कोई कोई ही मां के लाल निकलते हैं जो विपत्ति में भी प्रेम ज्यों का त्यों बनाए रखें।

६—यश अपयश की चिंता—शोक चिन्ता का एक और कारण बड़प्पन का शौक है। प्राय: इस दिखलावे में अपने माता-पिता की आय और सामर्थ्य से बढ़कर खान पहराव, बनावट सजावट और अपव्यय किये जाते हैं, जिसका परिणाम दुख और चिन्ता हुआ करता है। बेटी जी ! ज्ञात रहे कि बहुतेरे इस वाह-वाह में अपने माता-पिता की परिश्रम से बनाई हुई सम्पति लुटा बैठते हैं। विशेषत: विवाह के

अवसरों पर अपनी सामर्थ्य से अधिक खर्च करने के उदाहरण अनेकों देखे हैं। अपने माता-पिता भाई भावज को समझाएँ और रोकें, ताकि सारा परिवार आगे आने वाले दुख संताप चिन्ता से मुक्त रहे। ऋण लेकर कभी किसी का विवाह न करना चाहिये। पैसे से खरीदे हुए दामाद लालची होते हैं। उन का मुंह सदा खुला रहता है। लड़की सदा परेशान रहती है। बचो इस पाप से। विवाह के अवसर पर अधिक व्यय करने से उस समय तो वाह-वाह होती है, परन्तु पीछे जब अपना और बाल-बच्चों का पेट काट कर सूद सहित ऋण चुकाना होता है, तो नानी याद आ जाती है।

मध्यम श्रेणी के लोगों में विवाह के अवसर पर आजकल सहस्रों रुपये के व्यय को देखकर हृदय कांप उठता है। बहुत ही अच्छी, मध्यम श्रेणी के ईसाइयों की विधि है; एक जोड़ा कपड़ों का, एक या दो बहुत हल्के साधारण भूषण, अपनी एक मास की कमाई के बराबर प्रीति भोजन और बस। सिक्खों के नामधारी गुरु जी सैकड़ों वर-वधू इकट्ठे बिठाकर सब का घण्टे भर में इकट्ठा विवाह पढ़ देते हैं। न बरात न दहेज। इससे बढ़कर देश, जाति परिवार और व्यक्तियों के लिए कल्याण की बात और क्या होगी। सवा रुपये में सारा व्याह हो जाता है। जेवर और कपड़ा साधारण बनाने का गुरु जी का आदेश होता है। उनसे शिक्षा लेने को अपने माता पिता और ब्रादरी से कहें।

७—**भय**—यह भी शोक और चिन्ता का छोटा भाई है और बहुतों को पीड़ित करता है। बादल गर्जे, आंधी का झोंका आये, कुत्ता भौंके या दो बिल्लियां आपस में लड़, छत पर कोई चारपाई घसीटे, या कोई बाहर लकड़ियों का गट्ठा फेंके, अथवा कोई किसी प्रकार का शब्द सुनाई दे, तो भीरु बेटी का दिल धड़कने लग जाता है। अन्धेरे में अन्दर से कोई वस्तु निकालनी पड़ जाय, या रात को लघुशंका के के लिए बाहर निकलना पड़ जाय, तो प्राण सूखने लगते हैं। मन्दिर, मस्जिद, समाधि आदि के पास से निकलते हुए इन्हें जिन्न, भूत, प्रेत आदि का भय आ घेरता है। भय के इस प्रकार के काल्पनिक दृश्य से स्त्री के स्वास्थ्य को बड़ा धक्का पहुँचता है, हृदय की गति तीव्र हो

जाती है, रक्त दुर्बल हो जाता है।

भारत की वीर क्षत्राणियों और राजस्थान की राजपूतनियों के पराक्रम और साहस की स्मृति अभी ताजा है। परन्तु इन एक-दो शताब्दियों में ही स्त्रियों में इतनी गिरावट और भीरुता आ गई है कि मारे लज्जा के सिर झुक जाता है। मैं नहीं कहता कि सब पुरुष भीम, अर्जुन ही हैं और केवल स्त्रियों में ही इतनी भीरुता आ गई है। पुरुष भी बहुत गिर गये हैं, किन्तु स्त्रियों के अन्दर बहुत अधिक भय समा गया है।

इतिहास-वेत्ताओं का यह कथन है कि गत शताब्दियों में पुरुषों ने जितने प्रशंसा योग्य वीरता के कार्य किये हैं, वे सब स्त्रियों ने उनसे कराये। पांडवों की पूज्या माता कुन्ती ने जब देखा कि कौरव किसी प्रकार अन्याय न छोड़ेंगे, अब ये तलवार से ही सीधे होंगे, तो उसने अपने पुत्रों से कहा—

"यदर्थं क्षत्रिया सूते तस्य कालो अयमागतः।"

अर्थात् अब वह समय आ गया है, जिस समय के लिए क्षत्राणियां शूरवीर पुत्र जनती हैं। तलवारें म्यान से बाहर निकालो और शत्रुओं की गर्दनें उड़ा दो। चार सौ वर्ष पहले राजपूतनियों ने अपने शूरवीर पतियों से कहा था—"अब हमारे साथ आनन्द उपभोग करने का समय नहीं; जाओ और शत्रुओं के गर्व को चूर २ कर दो।" एक-एक शब्द से कैसी वीरता टपक रही है। और अभी-अभी हमारे वीरों ने पाकिस्तान के मोर्चे पर शत्रुओं को वह मार दी है कि उस वीरता की गाथाएँ सहस्राब्दियों तक इतिहास के पन्नों को स्वर्णाक्षरित करती रहेंगी। युद्ध में विजय के उपरान्त शूरवीरों से पत्रकारों की भेंट छपी है। प्रायः सभी ने कहा कि उनकी बहिनों माताओं और पत्नी आदि के प्रोत्साहनपूर्ण शब्द रणक्षेत्र में इतने ऊँचे गूंजते रहते थे, कि उनकी गूंज में शत्रुओं की तोपों टैंकों की गड़गड़ाहट दब जाती थी, और वे आगे बढ़ते चले जाते थे।

आजकल की भीरु स्वभाव स्त्रियों को 'टाड राजस्थान' और 'महाभारत' आदि ग्रन्थों का स्वाध्याय करना चाहिये। पाकिस्तान

पर विजय की गाथाएँ पढ़ना सुनना चाहिए। इनसे उनका भय दूर हो जायगा और वे साहसी हो जायेंगी। उनकी नसों में वीरता के उत्साह से भरा हुआ रक्त बहने लगेगा, वे वीर सन्तानों की माताएँ बनेंगी। वीर महिला की गोद में पला बालक कब भीरु रह सकता है।

कुछ भीरुता देश के निराशावादी पत्र-पत्रिकाएँ फैलाते व उपजाते हैं। देश में बिखरी हुई विचारधाराओं में से केवल उन ही विचार-धाराओं के पत्र-पत्रिकाओं का पढ़ना, जिनमें देश के संगठन और देश के उत्थान के लेख पढ़ने को मिलें। लेखक (कविराज) निराशावादी लोगों की बातें सुनने पढ़ने में बड़ा कष्ट अनुभव करता है, जो देश की २० वर्षों की प्रगति का नाम तक नहीं लेते, परन्तु "हम दुखी, हमारा सत्यानाश, हमारे देश पर दसियों अरब रुपये ऋण, उन पर सैकड़ों करोड़ का सूद, हमारे देश में इतने बेकार, इतने ग़रीब, इतने ब्लैक मार्केटिये, इतने घूसखोर, इतने बेईमान अफ़सर हैं, हमारे देश का कोई छोटा बड़ा देश 'मित्र' नहीं। हमारी विदेश नीति ऐसी खराब हैं, वैसी खराब है। चीन पाकिस्तान की शक्ति की सराहना करेंगे, उनकी राजनीति की भी। वे लोग और उनके पत्र अपनी पार्टी की उत्तमता दिखाने को सत्तारूढ़ पार्टी के छिद्रान्वेशन में तत्पर रहते हैं, और विदेशों की दृष्टि में अपने देश को अपमानित करने में अपनी कृत-कार्यता समझते हैं। ऐसे लोग और ऐसी पार्टियाँ अपनी पार्टी के कर्मचारियों के दोषों पापों पर पर्दा डालते हैं, और देश में अनधि-कारियों का प्रोत्साहन करते हैं। कहा है कि "A chain is as strong as its weakest link" (जंजीर में जो पतली कड़ी होती हैं, वही जंजीर के टूटने का कारण बनती है।)

इससे उलट, अच्छी बातें भी तो अनेकों हैं। उद्योग (ndustry) में बृद्धि, फौलाद्द, कोयला, बिजली, पानी, खाद की बहुतात, खेती के क्षेत्रफल (Area) और अन्न की उपज में कई गुणा वृद्धि तथा संग्रह और वितरण में सरकार की महान सामर्थ्य, भारत जो पहले बहुत माल विदेशों से मंगता था, अब करोड़ों रुपयों का निर्यात करता (माल बाहर भेजता) है। भारत जिसका प्रतिनिधित्व अन्तर्राष्ट्रीय

गोष्ठियों में भारत विरोधी अंग्रेज शासक करते थे, अब अपना पक्ष सीधे भारतीय नेता ही प्रस्तुत करते, और सबको प्रभावित करते हैं। उनका नेतृत्व करते हैं।

प्रश्न होगा कि इस पुस्तक में इन कन्याओं को ऐसी बात बताने का लेखक ने क्या औचित्य समझा ? औचित्य यह है कि आज की सन्तानें कल की राष्ट्र, धर्म. समाज और परिवारों के नेतृत्व में बहुत उपयोगी पार्ट प्ले करने वाली बनेंगी। उनके मस्तिष्क में विवेक, सत्यता, राष्ट्रीयता, धार्मिकता, व्यवहार कुशलता, उदारता और आशावादिता, आस्तिकता आदि ऊँची और उदात्य भावनाएँ भरनी चाहियें। पक्षवाद (पार्टीबाज़ी, प्रान्तवाद, ब्राद्रीवादी पूजीवाद। निराशावादी आदि संकीर्णताओं (तंग-नज़रिये, तंगदिलियो) से ऊँची उठाना चाहिये। ये पुत्रियां, अपने भाइयों सन्तानों में ये लाएंगी।

जहां तहां प्रसंगान्तर लेखक ने उन्हीं भावनाओं का प्रतिपादन करना अपना कर्त्तव्य समझा है। जो केन्द्रीय सरकार बहुमत से बन गई, उसके बन जाने पर उसे पूरा सहयोग देना ही चाहिये, उसके छोटे-बड़े अधिकारियों से कोई भूल हो जाने पर समाचारपत्रों की ओर नहीं भागना चाहिए, न आपस में अपनी तुच्छ बुद्धि के आधार पर टीका टिप्पणी करनी चाहिये। २० पैसे का खर्च करना चाहि और श्री राष्ट्रपति को ही सब लिखना चाहिए।

८. ज़रा-ज़रा सी बात पर रो देने और भाग्य तथा दूसरों को कोसने का स्वभाव—कई महिलाएँ अपने निकृष्ट स्वभाव से विवश होकर शोक और चिन्ता का कोई न कोई कारण अपने लिये बना लेती हैं। माता-पिता, भाई भावज, बूआ, मौसी या अन्य किसी ने बातों-बातों में कुछ ऐसी बात नि:संकोच कह दी, जो उन्हें प्रिय न लगी, तो रात दिन बस उसी पर कुढ़ती रहेंगी। किसी के घर गईं और सम्मान सत्कार में कुछ न्यूनता रह गई, तो बस उसे ही कोस-कोस कर अपना जी जलाती रहेंगी। वे अपने को सब से अधिक बुद्धिमती और श्रेष्ठ समझती हैं। कई पुत्रियो के भाई पित पति वास्तव में श्रेष्ठ और किसी बड़े पद पर आरूढ़ होते हैं, या अच्छे

सफल एवं अमीर व्यापारी होते हैं। परन्तु उन महिलाओं में अपने में विशेष गुण न होने से (प्रत्युत कुछ अवगुण ही होने से) लोग उनका सम्मान नहीं करते। वे स्त्रियां अपने गुणों में वृद्धि करने की अपेक्षा केवल शिकायत करना और कुढ़ना जानती हैं। "हमने अमुक के साथ यह भलाई की, अमुक पर वह उपकार किया, लोग बड़े कृतघ्न हैं" इत्यादि ऐसी स्त्रियों को अपने विचार और स्वभाव में परिवर्तन करना चाहिये, ताकि शोक और चिन्ता का यह बड़ा भारी कारण दूर हो जाये।

विदुषी मूर्खा माता, निर्दयी पुत्री।

श्रीमति विद्योत्तमा विद्या विशारद है। एफ० ए० अंग्रेज़ी की योग्यता भी है। पर-हित पर-सेवा भाव में सनी हुई है। अपने आराम, अपने खाने-पीने की चिन्ता नहीं, परिणाम स्वरूप उसकी हड्डी-हड्डी गिन लो। ५० वर्ष की आयु है, हेअर डाई (वस्मे ख़िजाब) के उपकार से दर्पण उसे ज़वान दर्शाता है। घर भर के कपड़े धोएगी, धोबी बेचारे को तरसाती रहेगी। बुख़ार में चूल्हा फूंकेगी। जवान लड़की न कालेज जाते चाय परांवठी बनाएगी, न कालेज से आकर रोटी बनाएगी; खाने की मेज पर डट कर बैठ जायेगी। "ममी! तुम मिरच कम डालती हो। टमाटर तो डालती ही नहीं हो; मेरे गले से रोटी नीचे ही नहीं उतरती। और तुमने जो मेरा कोट धोया, उस पर अच्छी गरम इस्तरी नहीं फेरी; खाने, बर्तनों से छुट्टी पाकर बहुत बढ़िया इस्तरी कर देना; मैंने एक सहेली के बर्थ-डे पर जाना है।......"

विद्योत्तमा का स्वास्थ्य पहिले ही गिरा हुआ था, अपनी लाडली बेटी को ताज़ी-ताजी गरम-गरम रोटी खिलाने को उस दिन किचन जाने लगी तो चक्कर खाकर गिर गई। परन्तु उठ भी जल्दी गई। निर्दयी, सुखजीवी, अदूरदर्शी बेटी ने न कहा "मैं पकाती हूं, ममी तुम आराम करो।" न मूर्खा मां ही उसे कहती है कि "तुम पकाई, धुलाई में मेरा हाथ बंटाओ।" निश्चय जानो आज मरी या कल। बे बाप की लड़की यह नहीं समझी कि आज अनाथ हुई या कल।मां बेटी दोनों महामूर्खा।

तीसरा प्रकरण

सौन्दर्य

कुछ निःसंकोच बातें

शील के प्रकरण से पहले सौंदर्य के विषय में कुछ लिखना उचित न था, क्योंकि सौंदर्य कोई ऐसा गुण नहीं, जिसे शील (सीरत) से पहले स्थान दिया जाय।

सीरत के हम गुलाम हैं, सूरत हुई तो क्या ?
सुर्ख औा सफेद मिट्टी की मूरत हुई तो क्या ?

परन्तु स्वास्थ्य के प्रकरण के उपरान्त सौंदर्य का वर्णन करने का कारण यह है कि वास्तव में स्वास्थ्य ही सौंदर्य प्रदान करता है। सौंदर्य का स्थान स्वास्थ्य के उपरान्त है।

अंग्रेजी में कहते हैं—'Health is beauty' अर्थात् 'स्वास्थ्य ही सौंदर्य है।' रक्त की न्यूनता के कारण जिस स्त्री का रङ्ग सफेद पड़ रहा हो, उस गोरे वर्ण की दुबली पतली स्त्री को जो सुन्दर कहते हैं, वे अपने आपको धोखा देते हैं। उस बनी ठनी दुबली गोरी से तो श्याम वर्ण की स्वस्थ, हृष्ट-पुष्ट व यौवन से परिपूर्ण स्त्री फटे कपड़ों में भी सुन्दर प्रतीत होती है। स्वास्थ्य, सादगी और प्रभु की दी हुई सुन्दरता बनावटी शृङ्गार से बाज़ी जीत ले जाती है।

परन्तु आजकल की लड़कियों व स्त्रियों के दिमाग़ में कुछ और ही समाया हुआ है। जिधर देखो लड़कियां और विवाहिता स्त्रियां एकट्रैसों के ढङ्ग पर अधिक से अधिक बन ठन कर घरों से बाहर निकल रही हैं, और राह चलतों को निर्लज्जता का परिचय दे रही हैं। ऐसे ही अवसर के लिये किसी गम्भीर विचारशील पुरुष-कवि ने कहा था—"मुझी से सब यह कहते हैं कि रख नीची नज़र अपनी।
कोई उनसे नहीं कहता, न निकलो यों अयां* होकर॥"

---

* अयां=नंगी, नंगे मुंह, नगी छाती, नंगे पेट कमर। बन ठन कर

अर्थ-मुझी से, सब कहते हैं कि इन सुन्दरियों को मत ताको-झांको। परन्तु इन सुन्दरियों से कोई नहीं कहता कि यूं बन-ठन कर, मुख और छाती को दिखाती (प्रदर्शित करती) सरीखी घर से न निकलें। प्रदर्शन में अति हो जाती है जब उसका विवाह हो जाता है।

मैं परदे के पक्ष में नहीं, परन्तु आजकल की पढ़ी-लिखी कुछ युवा स्त्रियों ने लज्जा को जो तिलांजलि दे रखी है, उससे प्रत्येक सभ्य भारतीय चिन्तित हो रहा है और दाँतों तले अंगुली दबाता है। राम जाने ! नई सभ्यता तथा निर्लज्जता हमको किस गढ़े में जा पटकेगी ? पिता, पति, बूआ, मौसी, सास, जेठ, अड़ोस-पड़ोस की ज़बान बन्द है कि कौन उन्हें टोक कर झगड़ा मोल ले।

एक सादा वस्त्र पहने नीचे दृष्टि किये जाती हुई भोली भाली सादी सूदी नवयुक्ती को देखकर जो प्रसन्नता प्राप्त होती है वह आजकल की वनी-ठनी पौडर लगाये, फैशनेबल, चपल गति से अठखेलियां करती, दुपट्टे साढ़ी को गले में डाले, छाती तान कर चलती हुई लड़की को देख कर कहां ' प्रत्युत चित्त चिन्तित हो जाता है। बड़ा अंधेर तो तब होता है, जब उसका विवाह हो जाता है···।

यद्यपि ये शब्द कटु हैं, परन्तु ये केवल उनके वास्ते हैं, जो खाने पीने पहनने, सजने, संवर ने और अपने निखार को प्रदर्शित करने को ही जीवन का एक मात्र उद्देश्य समझे हुए हैं।

वे अपने फ़ैशनों से लोगों को चकाचौंद करने में ही अपनी विजय समझती हैं, चरित्र और लज्जा जाएँ भाड़ में। कुछ फ़ैशनेबल महिलाएं, जो वेश, भूषा और भाषा में अभारतीयता (अंग्रज़पन) प्रदर्शित करने में अपनी श्रेष्ठता समझती हैं वे देशद्रोही वंशद्रोही हैं। वे अवश्य मुझे कोसेंगीं; तो भी मैं अपने कर्तव्य से विमुख नहीं हो सकता। आप कहेंगी कि "यह बीसवीं शताब्दी है। और स्वतन्त्रता की ध्वनि में स्त्रियों को अब गुलामी में जकड़ कर नहीं रखा जा सकता।" परन्तु वास्तव में आप कर आज़ादी के प्रतिकूल ही रही हैं, और अपने को फ़ैशन का गुलाम बना रही हैं। भूल मत जाएं कि वेष भूषा के बिषय में एक सीमा से बढ़कर मन मानी कर लेना, बाल कटा

देना आदि ऐसे मामले नहीं कि माता-पिता, बाबा अम्मा, मौसी बूआ, भाई भावज आदि की आपत्ति पर आप कह सकें कि "यह सब का अपना २ वैयक्तिक मामला है, इसमें किसी दूसरे को कोई हक कुछ कहने का नहीं पहुँचता।" आप किसी की बेटी, बहिन, पोती, पोती, भतीजी, नन्द आदि भी हैं। प्रान्त, नगर के प्रचलित रहन सहन से उलट करोगी, तो इन सबकी नाक कटेगी वे क्यों नहीं आपत्ति करेंगी ? सुसराल जाओ तो पति के ऊपर-गिनाए सम्बन्धियों और पड़ोसियों की टीका टिप्पणी तुम्हारे पति का नाक में दम करेंगी और तुम तिरस्कृत महिला के रूप में दुखी जीवन व्यतीत करोगी।

क्या आपके वृद्ध पूर्वज व्यर्थ ही कह गये हैं कि स्त्री का सर्वोत्तम भूषण लज्जा ही है। जो स्त्री लज्जाशील होगी, जिसे अपने और अपने वंश के मान सम्मान का ध्यान होगा; वह गली कूचों, हाट बाज़ार, सभा सोसाइटी या भीड़-भड़क्के में कब मारी-मारी अपने बनाव सिंगार व फ़ैशन की प्रदर्शनी (Exhibition) करती फिरेगी ? पर-पुरुषों से अगोचर, घर में अपने पति का मन लुभाने और अपना आनन्द मनाने के लिए वह जो चाहे सो कुछ करे, सब अच्छा हैं; परन्तु संसार भर को अपने सौंदर्य की झांकी क्यों दिखाती फिरे ?

देखने वाले मज़े हैं लूटते दीदार के।
आपका यौवन मिठाई बन गया बाज़ार की॥

मैं फ़ैशनेबल स्त्रियों को बता देना चाहता हूं कि देश की बहु-संख्यक जनता उनको घृणा की दृष्टि से देखती हैं, उनको निर्लज्ज समझती है। बहुमत यह है कि जो स्त्री फ़ैशन की ओर इतना ध्यान देती हैं, वह पढ़ाई और गृह-प्रबन्ध की ओर पूरा ध्यान नहीं दे सकती. और न ही गृह-सम्बन्धी किसी प्रकार का वह कष्ट सहन कर सकती है। उसका ध्यान कहीं और ही होता है।

मैं मानता हूँ कि जो लड़कियां या स्त्रियां फ़ैशन धारण करती हैं, अधिकतर वे दूसरों की देखा-देखी और भोलेपन के कारण ही ऐसा करती हैं; परन्तु जनसाधारण का विचार ऐसा नहीं; वे इसको काम-कला ही समझते हैं। वे फ़ैशनेबल स्त्री को नीच श्रेणी की स्त्री अर्थात्

"हस्तिनी" समझते हैं। मुझे कई ऐसे उदाहरण ज्ञात हैं कि उपर्युक्त विचार के आधीन कई नव-युवकों ने किसी रास्ता चलते फ़ैशनेबल स्त्री की बाबत यही समझा कि वह मुख से तो नहीं, बल्कि आकर्षक शृंगार द्वारा'प्रेम'को निमंत्रण देती है। इसी भ्रम में उसने बात-चीत करने का साहस किया और ठट्ठा-मज़ाक किया। किसी बहू बेटी ने सुनी अनसुनी कर दी और किसी ने उन्हें भलाबुरा कहा या जूती से उनकी मरम्मत की। मैं फ़ैशनेबल स्त्रियों से एक प्रश्न करने का साहस करूँगा कि क्या कभी उनपर किसी ने बोलियां नहीं कसीं ? कठिनता से सौ में एक दो ऐसी स्त्रियां नवयुवकों के घूरने या वकवाद से बची होंगी। आपका उत्तर ठीक है "वे अपनी ही वाणी और दृष्टि दूषित करते हैं, हमारा क्या बिगाड़ सकते हैं ?" परन्तु मैं पूछता हूँ कि कोई स्त्री ऐसी बातें सुने ही क्यों ? मैंने कभी फ़ैशनेबल लड़की या स्त्री के आचार पर सन्देह नहीं किया, परन्तु मेरा यह विचार अवश्य है कि जो स्त्रियां या लड़कियां बनाव सिंगार में लगी रहती हैं, और इसी को जीवन का एक मात्र लक्ष्य मान कर नित्य नये-नये फ़ैशन निकालती रहती हैं, जिनका मास्तिष्क इसी उधेड़बुन में रहता होता है वे पथ-भ्रष्ठ हो सकती है; क्योंकि वे सौंदर्य की उपासिका होती हैं। पाप का मार्ग भी तो बहुत ही सुन्दर है।

हां ! जो कन्यायें अपने पठन पाठन और घर के काम-काज में संलग्न रहती हैं, और बाहर निकलते समय लज्जा और नम्रता को हाथ से नहीं जाने देतीं, परन्तु कपड़े पहनने या बाल संवारने आदि के समय सादगी से कुछ बढ़ जाती हैं, उनके सम्बन्ध में कुछ भी कहना अन्याय है। हाँ, उनसे प्रार्थना अवश्य की जा सकती है कि वे सादगी की ओर विशेष ध्यान दें, और सुन्दर एवं बहुमूल्य वस्त्र पहनती हुई भी इस बात का ध्यान रखें कि गली कूचे से गुज़रती हुई राह चलतों के आकर्षण का कारण न बनें। मैंने सैकड़ों बहिन ऐसी देखी हैं, जो गलियों और बाज़ारों में से होती हुईं हमारे औषधालय में आती हैं, हमारे औषधालय में आती हैं, तो भड़कीले वस्त्र पहन कर और पौडर सैन्ट आदि लगाकर, चाहे उनके साथ आये उनके पति के साधारण

कपड़े होते हैं। परन्तु मैं जब कभी उनके रोगी परिजन को देखने उनके घर जाता हूँ, तो देवी जी मैली धोती पहने, बाल बखेरे, पैरों में फटा पुराना सलीपर पहने हुए होती हैं; परन्तु पति के वस्त्र घर पर भी उसी प्रकार के साधारण होते हैं, जैसे कि बाहर। पता नहीं स्त्रियों की मति को क्या हो गया है ? हमारे शास्त्र में तो यह लिखा है कि स्त्री केवल अपने पति का मन लुभाने के लिए ही श्रृंगार करे। परन्तु ये हैं कि अपने पति को मैली कुचैली धोती और बिखरे बालों में दर्शन देती हैं, और बाहर के संसार को अत्यन्त बनी ठनी अवस्था में। बेटियां तो बेटियाँ हीं हैं, उनसे कविराज चाचाजी क्या कहें। आँखें झुक रही हैं। लेखनी रुक रही है क्योंकि बहुत सी बेटियाँ भी तो अपने जीवन का ध्येय 'रूप प्रदर्शन' ही बनाए हुए है। चाहे उनके मन में राह चलते नवयुवकों को आकर्षित प्रलोभित करना रत्ती भर भी न आया हो, पर बलात्कारियों को बलात्कार का विचार और अवसर इससे अवश्य मिलता है, चाहे वे दो नहीं चार चार भी मिलकर चलें। पाकिस्तान में यह होने लगा है तो भारत में क्यों असम्भव है कि बलात्कारी लोग वहां तीन-तीन चार-चार की टोली बनाकर कारों, स्टेशन वैगनों में घूमते हैं और बेपर्दा मजीवजी लड़कियों पर झपट पड़ते हैं, उन्हें उठा ले जाते हैं। सो, बाहर निकलो तो सादा वेश में, नयन कुछ नीचे किए, छाती को ढके हुए।

मैं 'पुत्री पथ प्रदर्शक' को पुत्रियों तक ही सीमित रखना चाहता था, परन्तु इस गम्भीर विषय में उनके माता पिता से भी कुछ कहना आवश्यक प्रतीत होता है। ये बेचारी नवयुवतिया तो अभी भोलीभाली हैं ! संसार का इन्हें कुछ अनुभव नहीं, परन्तु आपने तो दुनियाँ देखी है, हज़ारों प्रेम के पचड़े देखे हैं और प्रेम-कथाएँ सुनी हैं; सच-सच बताइए, इनका आरम्भ कहाँ से हुआ करता है। आप अवश्य कहेंगे कि नवयुवती लड़की से। फिर बताएं कि आपकी युवा लड़की क्या आकाश से उतरी है ? स्वतन्त्रता से घूमने-फिरने और फ़ैशन तथा आत्म-प्रदर्शन की जितनी खुली छुट्टी आप इसे दे रहे हैं, स्मरण रहे, आप एक भोली-भाली लड़की को ऐसे मार्ग पर चलने को उत्साहित

(Encourage) कर रहे हैं, जिस मार्ग पर आप उसे चलते देखना नहीं चाहते। आप कहते हैं कि इस फ़ेशनेबल पहरावे और शृङ्गार में मेरी बेटी मुझे बहुत प्यारी लगती है। भोले लोगो! आपको प्यारी लगती है, तो और किस को नहीं लगती? गुलाब का फूल सब के लिए गुलाब ही का फूल है, सभी को सुन्दर और प्यारा लगता है, केवल माली ही को तो प्यारा नहीं लगता? आप किस विचार में हैं? लड़की युवा होने लगी है, उसका निरंकुश घूमना फिरना, कभी सहेलियों के घर, कभी सम्बन्धियों के घर, कभी भाई के युवा मित्र की युवा बहिन को मिलने, और कभी पिता के मित्र की बेटी को मिलने। अकेले दुकेले अधिक बाहर आना जाना उसका बन्द करदो। "न कुत्ता देखे, न कुत्ता भौंके।" कालिज में पढ़ाना ही है, तो उसकी माता उसे कालिज छोड़ आए और ले आए, या कालिज-बस का प्रबन्ध हो। यह नौकर चाकर का काम नहीं। यौवन वह अवस्था है, जब प्रकृति सौन्दर्य में एक विशेष निखार पैदा कर देती है। इस अवस्था में सौन्दर्य ने बहुतों को पथ-भ्रष्ट कर दिया, इसलिए ख़राबी की जितनी सम्भावनाएँ हैं, उनसे सचेत रहना चाहिए। "अजी मेरी लड़की? इसे तो दुनियाँ की हवा ही नहीं लगी!" आप सच कहते हैं, परन्तु यदि उसे हवा नहीं लगी, तो यही उचित है कि उसे आगे भी हवा लगने से बचाया जाय; न कि सजा संवार कर खुली हवा में छोड़ दिया जाय, कि जी भरकर हवा खा ले। ध्यान रहे कि सब कुछ अपनी सीमा के अन्दर ही अच्छा रहता है। जिस गति से भारतीय स्त्रियाँ फ़ैशन की ओर बढ़ती जा रही हैं, सभ्यगण इससे बहुत चिन्तित हो रहे हैं। इस कारण मैंने यह कुछ पंक्तियां लिखना बहुत आवश्यक समझा। अन्यथा न तो में सौन्दर्य का विरोधी हूँ और न शृंगार का; न अच्छे-अच्छे कपड़ों का, और न कंघी पट्टी का। मैंने तो केवल उस फ़ैशन और सौन्दर्य के विरुद्ध लिखा है, जिसकी राह चलते लोगों को दिखाने के लिए प्रदर्शनी (Exhibition) की जाती है। मैंने सीमा से अधिक बढ़ जाने का ही विरोध किया है। क्योंकि जो बात सीमा के बाहर हो, वह कितनी ही अच्छी बात क्यों न हो,

उसका परिणाम बुरा निकलता है। पुराने इतिहास की बात कहीं है—

अति रूपेण वै सीता, अति गर्वेण रावणः।
दानेनाति बलिर्बद्धो, अति सर्वत्र वर्जयेत्॥

अर्थात् अत्यधिक सौंदर्य के कारण सीता जी हर ली गईं, अत्यधिक अहंकार के कारण रावण मारा गया, और अत्यधिक दान के कारण राजा बलि बांधा गया। अतः अति से सदा दूर रहना चाहिए।

अब मैं सुघड़ महिलाओं के हीन और मन्द पड़े हुए सौन्दर्य को बढ़ाने, और इसे चिरकाल तक स्थिर रखने वाले कुछ लाभदायक उपाय लिखूंगा।

साधारण युक्ति से सौन्दर्य की स्थूल परिभाषा यह है कि स्त्री के सम्पूर्ण अङ्ग ठीक परिमाण और निपात में हों, वर्ण निखरा हुआ हो और नकश-नैन अच्छे हों, लम्बाई, ऊँचाई, मुटाई सब ठीक से हों। गला, छाती, पीठ, बाहु, हाथ-पैर सुडौल और पुष्ट हों इत्यादि। परन्तु होंठ, नाक, कान, आँख, दाँत, ठोड़ी आदि का तनिक भी ऊँचा-नीचा तिरछा होना सौन्दर्य को बिगाड़ देता है।

स्वस्थ और सुन्दर होना एक विशेष गुण है। इसलिए स्त्री का कर्त्तव्य है कि वह यथाशक्ति अपने सौन्दर्य की रक्षा का पूर्ण प्रयत्न करे, ताकि अपने पति की विशेष प्रसन्नता का कारण बन सके। सीमा के अन्दर ये बातें बहुत ही अच्छी हैं। हाँ, शील, लज्जा और आचार पर आँच न आने दी जाये। उन्हें कोई उच्छृङ्खला निर्लज्ज न कहे।

यदि स्त्रियों के आन्तरिक भावों को देखा जाय, तो प्रत्येक स्त्री सदा सुन्दर बने रहने और अपने सौन्दर्य को बढ़ाने की इच्छा रखती है, और इसके लिए यत्न भी करना चाहती हैं; परन्तु सौन्दर्य को बढ़ाने और अद्वितीय सुन्दरी प्रतीत होने के लिये पाउडर और लिपस्टिक (होंठों की सुर्खी) का प्रयोग कितना भोंडा है? अतिपाउडर लगाना तो अपने आपको लज्जाना शर्माना है और ढिठाई पूर्वक स्वीकार करना है—"मैं कुरूप हूँ, पाउडर के बिना मुझे कोई पसन्द नहीं करता। मैं

स्वयं ही अपने को अच्छी नहीं लगती।" यदि कुंवारी लड़की लगाती है, तो वह एक प्रकार से लोगों से प्रार्थना करती है कि वे उसे पसन्द करें। पाउडर की तह लगाने वाली स्त्री दूसरों को धोखा देना चाहती है, परन्तु वास्तव में वह अपने आपको धोखा देती है। अंग्रेजी में पाउडर आदि क्रियाओं को 'मेक अप' Make up कहते हैं। (Make up) का सीधा अर्थ है : कसर कमी न्यूनता को पूरा करना। बहुत सी बेटियां यूं ही अपने रूप लावण्य को न्यून समझती हैं। मेकअप तो घर की बहू बेटियों को शोभा नहीं देता; फिर दूसरे भी अन्धे नहीं कि ऐसा धोखा खा जायें। पाउडर आदि द्वारा सौन्दर्य बढ़ाने के शौक में स्वास्थ्य के नियमों को कितना भुला दिया जाता है, यह भी किसी से छिपा नहीं। सत्य बात तो यह है कि बिना स्वास्थ्य के सौन्दर्य आ ही नहीं सकता, और न स्थिर रह सकता है। वास्तव में सौन्दर्य तो नाम ही स्वास्थ्य का है। नित्य परिश्रम पूर्वक घर का काम-काज अपने आप करना, सूर्य निकलने से एक दो घण्टे पहले उठ जाना और सैर के लिए निकल जाना (या और बस न चले, तो आंगन में, छत पर घूम लेना), साफ़ सुथरे कपड़े पहनना, दातुन स्नान, सुरमा, कंघी-पट्टी करना और पूरी निद्रा लेना आदि अत्यन्त स्वास्थ्यप्रद और सौन्दर्य-वर्धक हैं।

परिश्रमशीला होने के साथ-साथ शोक चिन्ता से रहित होना और सदा प्रसन्न रहना रूप को खूब निखार देते हैं। आप हाथों-हाथ इसकी परीक्षा कर सकती हैं। शीशे के सामने खड़ी हो जायें और आंखें बन्द कर लें, फिर अपने जीवन की किसी कठिन और भयावह घटना को स्मरण करें। जब आपका मन शोक और चिन्ताओं से पूर्ण हो जाये तब आंखें खोल दें; आप देखेंगी कि आपकी मुखाकृति कैसी बुरी हो गई है। अब इससे उल्टा करें। कोई जीवन की अच्छी से अच्छी और सुखद घटना स्मरण करें; किसी प्रिय सहेली की मीठी सलोनी बातों का ध्यान करें। जब आपका मन आनन्द से परिपूर्ण हो जाये, तब आंखें खोल दें; आप देखेंगी कि आपका मुखड़ा क्या मनमोहक और सुन्दर दीखता है।

श्रीमती एलन एम लांग अमेरिका की प्रसिद्ध लेखिका हैं। वह लिखती हैं, "मुस्कराओ और खूब मुस्कराओ, यहाँ तक कि तुम स्वयं खिलखिला कर हंस पड़ो; यह सौन्दर्य तथा स्वास्थ्य का रहस्य है। दर्पण के सामने खड़ी हो जाओ और अपने आप आनन्द से मुस्कराओ। हंसती हुई आंखे पैदा करो; आंखें बतायें कि वे हंस रही हैं।"

हम प्रायः कहते हैं कि "अमुक का शोकातुर मुख।" शोकातुर और चिन्तित तो होता है मन, परन्तु आकृति बिगड़ जाती है मुखमण्डल की, रौनक चली जाती है आंखों की। मैं आप से सत्य कहता हूं कि चिन्ता, शोक, झूठ, ईर्ष्या तथा घृणा आदि मन के विकार स्वास्थ्य और सौन्दर्य को बिगाड़ देते हैं। अंग्रेजी में भी कहते हैं—'The bad and the beautiful can never live together.' अर्थात् बुराई और सौन्दर्य एक साथ नहीं रह सकते। सचाई, दया, दीन-बन्धुता, साहस, धैर्य, लज्जा, परिश्रम, धर्मपरायणता आदि जितने अच्छे गुण हैं, सब सौन्दर्य को बढ़ाने वाले हैं।

मन में इतनी सामर्थ्य है कि उसमें जिस भी प्रकार का विचार अत्यन्त दृढ़ हो जाये, बस वैसा ही मनुष्य हो जाता है। इसलिये स्त्री को चाहिये कि वह अपने को सदा युवती व सुन्दरी समझे। वह अपना भोजन, रहन-सहन आदि ऐसा रखे, जिससे उसका यौवन स्वास्थ्य सुरक्षित रहे। फ्रांस में कहते हैं कि स्त्री की वही आयु समझनी चाहिये, जिस आयु की वह आपको दिखाई देती है। बहुत बार देखा गया है कि सास ४-६ बच्चे जन कर भी युवा है, परन्तु बहू एक ही बच्चा जन कर यौवन से हाथ धो बैठी है।

लेडी वालन्टीयर बहिनों के विषय में कह सकता हूँ कि परिश्रम, त्याग और देशभक्ति की तरंगों के कारण पिकटिंग के युग में एक वर्ष में ही वे इतनी सुन्दर हो गई थीं, कि वे स्वयं चकित थीं। दूसरी बहिनें और बेटियां भी इसी प्रकार अपने सौन्दर्य में बहुत कुछ बृद्धि कर सकती हैं।

उचित विधियों से अपने सौन्दर्य की बृद्धि के लिए यथाशक्ति प्रयत्न करना प्रत्येक महिला का कर्तव्य है, अतः मैं भी कुछ बातें

इस विषय में बता देना चाहता हूँ।

(१) नित्य शीतल जल से स्नान करना, शरीर को बहुत ही कोमल, गोरा और सुन्दर बना देता है। शरीर पर शीतल जल पड़ने से रक्त का वेग त्वचा की ओर होता है। वह इसे साफ, चमकदार, मुलायम और लचकदार बनाता है। हाँ! अपने शरीर की प्रकृति, सहनशक्ति और ऋतु का ध्यान रखते हुए, यदि शीतल जल अनुकूल न बैठे तो ताजे या साधारण गरम जल से स्नान कर सकते हैं। स्नान करके २-४ मिनट रुककर शरीर को स्वच्छ खद्दर या तौलिये से केवल पौंछना ही नहीं प्रत्युत भली प्रकार रगड़ना चाहिये। बहुत-सी लड़कियां जिनको प्रकृति ने अद्भुत सौन्दर्य प्रदान किया था, नित्य स्नान न करने के कारण ही अपने सौन्दर्य को घटा बैठी हैं।

(२) सरसों के तेल की मालिश प्रतिदिन या सप्ताह में कम से कम दो बार सारे शरीर पर करने से कोमलता बढ़ती है। सिर पर तेल नित्य लगाना चाहिये। तेल बालों की जड़ों में भली भांति रगड़ा जाय; इससे मस्तिष्क की शक्ति बढ़ती है, बाल लम्बे, दृढ़, घने और खूब काले हो जाते हैं। प्रसिद्ध कारखानों के अतिरिक्त, अन्य बने सस्ते बाज़ारी सुगन्धित तेल बालों को सफेद और कमज़ोर करते हैं। सरसों के तेल के समान कोई तेल नहीं। इसमें सुगन्धी मिलाई जा सकती है।

(३) मुख पर तथा कलाइयों तक हाथों पर, प्रतिदिन या दूसरे तीसरे दिन 'दूध की या दही की मलाई' भली प्रकार मलना चाहिये, और १० मिनट ठहर कर धो डालना चाहिये। घर की मलाई से बढ़ कर सुन्दर बनाने वाली और कोई वस्तु नहीं। इससे मुख की रूक्षता दूर होकर कोमलता व चमक आ जाती है। मुख पर मलने की विलायती मलाइयाँ (Face Creams) ताज़ा मलाई का मुकाबला नहीं कर सकतीं। बाजारों से लाखों शीशियाँ स्त्रियां खरीदती हैं पर कारखानों में बनी उस बासी क्रीम या मलाई से ताज़ी मलाई कई गुना अच्छी, लाभकारी और सस्ती है। बाज़ारी क्रीमों में केवल एक बात होती है कि वे सुगन्धित होती हैं, और बहुत सुन्दर शीशों में भरी हुई होती हैं। रात को ताज़ा मलाई मुख पर मल कर सो रहें, प्रातःकाल उठ कर

धोदें। धीरे-धीरे कालिमा दूर हो कर वर्ण सुन्दर निकल आयेगा।

(४) आध पाव पानी में एक नीम्बू निचोड़ कर इससे मुंह धोने से मैल दूर होकर धीरे-धीरे कालिमा जाती रहेगी।

(५) सन्तरे, अंगूर, माल्टे या नींबू का रस मुंह पर भली भांति मलकर ५-७ मिनट त्वचा में लीन होने दें, पश्चात् पानी से धो दें, कुछ दिनों में ही रूप निखर आयगा।

(६) सन्तरा, माल्टा, सेब, अंगूर, किशमिश, सफ़ेद चनों का शुर्बा (तरी) छाछ, टमाटर, दलिया, दूध, माखन, मलाई. गाजर, आमला और सुपाच्य भोजन सारे शरीर को तथा विशेषतः मुख को सुन्दर और सुडौल बनाते हैं। सस्ती महंगी सब वस्तुएँ लिख दी हैं, अपनी सामर्थ्यानुसार प्रयोग में लायें।

(७) भ्रमण, व्यायाम, हंसी और प्रसन्नता मुख को भली भांति चमका देते हैं।

(८) कब्ज़ और मासिक धर्म के रोग सुन्दरता को कुरूपता में बदल देते हैं। अतः इनके सम्बन्ध में विशेष ध्यान रखना चाहिये। क्योंकि शरीर से जो मल बाहर निकलने योग्य हैं, उनका भली भांति निकास न होने से स्वास्थ्य और सौन्दर्य में अन्तर पड़ना आवश्यक है, मुख मुर्झा जाता है और सौन्दर्य फ़ीका पड़ जाता है।

(९) प्रातःकाल स्वच्छ वायु में लम्बा श्वास खींचकर दुगने समय में बाहर निकालना छाती और मुख मण्डल की सुन्दरता के लिए अत्यन्त लाभकारी है। दस से आरम्भ करके धीरे-धीरे पच्चीस तक पहुंचाएँ। एक वर्ष में ही मुख गुलाब के पुष्प की भांति गुलाबी और कोमल हो जायगा। परन्तु दिल, दिमाग और फेफड़े के रोगी ऐसे लम्बे श्वास अपने चिकित्सक से परामर्श करके लें।

(१०) प्रातःकाल और रात्रि को सोने से आधा घण्टा पूर्व पाव भर कोसा जल पी लेना सौन्दर्य बृद्धि का कारण होता है। क्योंकि ऐसा करने से यकृत (जिगर) की क्रिया ठीक होती है; यकृत ही तो रक्त बनाता है यकृत ही की ठीक क्रिया से आंतों का कार्य भलीभांति हो जाता है। इससे क़ब्ज़ दूर होती है, और फिर खाया पीया भली-

भांति शरीर में लीन होकर स्वास्थ्य व शक्ति बढ़ाता है। गर्मी में जस्ता, ताम्र, स्टेनलेस स्टील, शीशा (कांच), चीनी या मट्टी के घड़े या सुराही में धरा ठण्डा पानी पीयें। प्रातः बासी पानी पियें। रात को सोने से दो घण्टे पूर्व खाना खा लिया करें।

(११) खटाई, चूरन, भारी मिठाई, मिर्चं, अचार, बासी रोटी, उड़द, बारीक आटे की रोटी, तेज़ चाय और बर्फ सौन्दर्य को बिगाड़ देते हैं, मुख पर झुर्रियां डाल देते हैं। इनसे यथासम्भव परहेज़ करना चाहिये। इनके सेवन से चर्म के, पाचन के तथा उपर्युक्त नं० ८ के दोष हो जाते हैं। मांसाहारी देशों के डाक्टरों ने जहां लम्बे परीक्षणों के पश्चात् पत्तों वाले शाकों और चने, Beans (लोबिया, आदि फलियों में लगने वाले, लाल सफ़ेद बीजों,) टमाटर के सूप, सलाद चकन्दर, मूली, गाजर को सौन्दर्य वर्धक माना है, वहां मांस मछली के अधिक प्रयोग को विशेषतः जबकि वे घी तेल में फ्राई किये हुए (तले हुए अधिक चिकनाई युक्त) पकवानों को सौन्दर्य का शत्रु माना है। इस से यह स्पष्ट होता है कि सौन्दर्य की दृष्टि से मांस मछली त्याज्य हैं; यदि लिए जाएं तो सूप (शुर्वतरी) के रूप में। यद्यपि धार्मिक, अहिंसा सिद्धान्त से ये सर्वथा त्याज्य हैं; परन्तु चिकित्सक ने तो चिकित्सा के सब पक्षों को पठको के सामने रखना है।

(१२) पर्दे का बन्धन कि घर की चारदीवारी से बाहर बिल्कुल ही न निकला जाय, स्वास्थ्य के लिए अत्यन्त हानिकारक है। ऐसा करने से शक्ति, स्वास्थ्य और सौन्दर्य धीरे-धीरे नष्ट हो जाते हैं। सूर्य्योदय से पूर्व खुले मैदान में खुली वायु में तेज़ चलना पर्दे के दुष्परिणामों का प्रतिकार है।

(१३) युवावस्था को प्राप्त होने पर, (मासिक धर्म के ३-४ दिन छोड़ कर) सम्यं सम्बन्धियों पड़ोसी महिलाओं के साथ प्रातः सायं या एक समय नियम पूर्वक तेज़ कदम से घूम फिर आना श्रेष्ठ है।

(१४) घर के सब द्वार खुले रक्खें, विशेषकर शीत ऋतु में रात के समय खिड़की खुली रक्खें ताकि स्वच्छ वायु आ जा सके।

(१५) प्रातःकाल की पहली धूप सौन्दर्य-वर्धक है। अच्छा तो यह

है कि सारे शरीर को उस धूप का स्नान (Sun-bath) कराया जाय, परन्तु जिनकी परिस्थिति इस योग्य न हो, उन्हें भी किसी न किसी प्रकार १५-२०-२५ मिनट अवश्य प्रातःकाल की धूप का सेवन करना चाहिये। अधिक देर धूप में रहना शरीर को काला कर देता है।

(१६) बादाम भिगो कर, रगड़ कर, मुख पर लगायें। जब लेप सूख जाय, तो उसे अंगुलियों से मल-मल कर उतार दें, और फिर पानी से धो डालें। इससे मुख की रूक्षता और मलीनता दूर हो जायगी। इसी ढंग से दूध या दही के ऊपर की मलाई लगाना भी लाभदायक है।

(१७) रूक्षता हटाने को हाथ, मुख या सारे शरीर पर रात को चौथा भाग पानी मिलाकर ग्लिसरीन (Glycerine) की मालिश करें। प्रातः धो दें। दो-चार दिन में अद्भुत कोमलता आ जायगी।

(१८) सुहागा, सफेद चन्दन का पाऊडर (चूरा), सरसों बीज और जौ के आटे को अलग-अलग कपड़छान कर और बराबर वज़न में मिला रखें। उसमें से करीब १ तोला सिरके में घोल कर चालीस दिन तक नित्य मुख पर लेप करें और सूख जाने पर पानी से धो डालें, फिर तेल लगा कर पोंछ दें। इससे बहुतों के मुख का कालापन और झांइयां दूर हो जाती हैं।

(१९) नीम की पत्ती पानी में पीस कर रात्रि को लगाने मुख के कील और फुन्सियां ठीक हो जाती हैं तथा मुख निखर आता है।

(२०) प्रातः मुख दन्त और जिह्वा की सफ़ाई के लिए दंदासे से दाँतों को रगड़ते-रगड़ते जो हल्का सा रंग ममूड़े और होठों पर आ जाता है, वह बहुत ही भला दिखाई देता है। परन्तु बहुत सी स्त्रियां दाँतों पर तो थोड़ा रगड़ेंगी, परन्तु होठों पर अत्यधिक रगड़ डालती हैं, यह बहुत बुरा है। प्रथम तो दंदासे का इतना गाढ़ा रंग होना, जिससे होठों का प्राकृतिक रङ्ग बिल्कुल ही लुप्त हो जाय, बहुत भोंडा है। दूसरे, ऐसा करने से होठ फट जाते हैं, उनमें झुर्रियां पड़ जाती हैं। दांतों को मलते २ जो कुछ थोड़ा बहुत दंदासा होठों को

लग जाय, वही ठीक है; अधिक न लगाना चाहिए। होठों पर वास्तव में कोई रङ्ग या लिपस्टिक (Lip Stick) लगानी ही नहीं चाहिये।

(२१) बहुत नींद भी मुख और नेत्रों के सौन्दर्य को घटा देने का कारण बनती है। सात घण्टे की निद्रा पर्याप्त है। चाहे गर्मी हो, चाहे सर्दी; १० बजे रात को सोना और ५ बजे सबेरे उठना बहुत स्वास्थ्य प्रद है। शीतकाल में कुछ अधिक सही। परन्तु आवश्यक है कि दस बजे रात तक सो जाना चाहिए।

(२२) ऐसी पुस्तकों का अध्ययन, या ऐसे स्त्री-पुरुष की सङ्गति, जिनसे काम-वर्धक और अपवित्र प्रेम की बातों के सुनने का अवसर मिले, महिला के लिए बहुत निकृष्ट साथी हैं। बुरे विचार जीवन को बुरा बना देते हैं; और बुरा जीवन कभी अच्छे स्वास्थ्य या अच्छे सौन्दर्य को नहीं ला सकता।

(२४) भारतवर्ष में अङ्गिया पहननेका रिवाज पहले तो बहुत घट गया था अब फिर चल पड़ा है। यह बहुत लाभदायक वस्तु है।

(२५) इस नई सभ्यता के युग में मुख पर पाउडर लगाने की चाल बढ़ती जा रही है, यूँ भी बहुत बुरी है कि पाउडर त्वचा के रोम-कूपों में घुस जाता है, और उनसे पसीना तथा शरीर के मैल आदि निकलने के कार्य में बाधा डालता है, जिससे वह कार्य भी जिगर को करना पड़ता है; इससे स्वास्थ्य में अन्तर आ जाता है।

(२६) घर का काम-काज करके हाथों को गर्म जल से धो कर शीतल जल में डालें, फिर पोंछकर नीबू का पानी या लाइमजूस की ५-७ बूँद हाथों पर मल लें। ऐसा करने से गोरे हो जायेंगे। ग्लीसरीन भी इसी प्रकार लाभ देती है। (देखें नं० १७)

(२७) [क] सौन्दर्य बढ़ाने में वस्त्रों का बड़ा स्थान है। परन्तु अति भी तो न चाहिये। अब तो गरीब भी रूखा-सूखा खाना खा लेगा, पर कपड़ा बढ़िया ही पहनना चाहेगा। अपनी सामर्थ्य तथा ऋतु अनुसार गर्म या ठण्डा कपड़ा खरीद कर उसे कम दाम में सस्ता भी सिलवाया जा सकता है, महंगा भी। कहते हैं कि घटिया सिलाई

करा कर कपड़े का सत्यानाश करना है। परन्तु बढ़िया सिलाई की भी कोई पराकाष्ठा या हद है। कमीज़, जम्पर, ब्लाउज़ या चोली की सिलाई मेरे एक दर्जी मित्र ने १) से ८) तक बताई। हराम की कमाई का शब्द मैं प्रयोग न करूंगा, जिनकी अन्धी कमाई हैं, वे तो दर्ज़ियों की पालना अवश्य करें, परन्तु जिनके लिए अपने थोड़े आय में परिवार के कपड़े लत्ते और पेट पालने को पूरा नहीं पड़ रहा, वे सादा और सस्ते में काम करें। चतुर गृहणी और अच्छे दर्जी सादा कपड़े और सादा सिलाई में भी सौन्दर्य उत्पन्न कर सकते हैं। अजी ! स्वयं ही क्यों न सियो, बेटी जी !

[ख] जब कभी बाहिर निकलना, नये से नया और सुन्दर से सुन्दर वस्त्र पहनना भी सौन्दर्य का साधन तो अवश्य माना गया है, परन्तु यह क्या बात है कि पुरुषों ने अपना सौन्दर्य बनाए रखने या बढ़ाने की इच्छा होते हुए भी वेश भूषा को मर्यादित ही रखा हुआ है। (और सभी देशों में यही देखने में आता है)। बेटियों को इस पर विचार करना चाहिए, और पिता, भाई, पति आदि संरक्षकों का धन बुरी तरह सौन्दर्य के इस प्रकार के क्षणिक प्रदर्शन में न लुटा दिया जाय। **क्षण भंगुर विनोदों पर इस प्रकार लुटाया हुआ धन कभी आवश्यकता पड़ने पर बहू बेटियों के लिए घोर पश्चात्ताप का कारण बनता है और यही बचाया हुआ धन भविष्य में बड़े काम संवारता है, तथा अति सन्तोष का कारण बनता है। सो कपड़ों की संख्या बढ़ाने से हाथ को रोकना चाहिए।**

एक ठण्डी साँस आ गई है, पाकिस्तान में रह गई एक फ़ैशनेबल युवति का पत्र याद आने पर। पत्र लिखने वाली पंजाब के एक साधारण खाते पीते हिन्दू अफ़सर की लड़की थी, और चार भाइयों में एक बहन। बहुत रूपवती। पढ़ाई भी अच्छी करती थी और शृंगार भी बहुत करती थी। बी० ए० कर लिया। वर भी अपने जैसा फ़ैशनेबल चाहा। इसी कसौटी पर अच्छों-अच्छों को फ़ेल कर

दिया। इतने में पाकिस्तान बन गया। एक काले कलूटे पुलिस अफ़सर ने उसे अपनी तीसरी बीवी बना लिया। अब वहां से, उस की एक अपने मुहल्ले की सावले रङ्ग की सहपाठिनी के नाम प्रायश्चित रूप में आए पत्र की कुछ पङ्क्तियां पढ़िये—"मैं तुम्हारे साथ न बैठती, न खेलती। मुझे तुम्हारे सांवले रूप और घटिया दर्जे के बस्त्रों से घृणा थी। उस का दण्ड विधाता ने मुझे यह दिया है कि मैं एक भद्दे काले मोटे मुशटण्डे पुलिस अफ़सर की मनकूहा (विवाहिता) पत्नी हूँ। बहुत सी स्त्रियां जो सुन्दर और फ़ैशनेबल न थी, भारत को वापिस की गईं; परन्तु रूपवती और पढ़ी-लिखी युवतियां पाकिस्तान के अफ़सरों ने अपने घरों में डाल लीं और कहा कि इन सुन्दर और सुशिक्षिता स्त्रियों के पेट से जन्म लेने वाले बच्चों द्वारा पाकिस्तान की आगामी नसल (पीढ़ी) बहुत सुन्दर और बुद्धिमती होगी। पहले मैं कहती थी "सौन्दर्य बड़ा धन है, बड़ा सौभाग्य है" और मैं इस धन तथा सौभाग्य पर बड़ा अभिमान करती थी। परन्तु यहीं मेरा शत्रु बना। तुम बड़ी भाग्यवान हो कि तुम्हारे सांवले रूप पर किसी पर-पुरुष की दृष्टि न पड़ी और तुम भारत पहुंच गईं। मेरा सौन्दर्य मुझे ले डूबा है। मैं पहले एक देहाती की बीवी बनी; फिर एक पुलिस कानिस्टेबल ने मुझे उस से छीन लिया; फिर इस पुलिस अफ़सर ने उस कानिस्टेबल को मरवा दिया और मुझे अपने घर डाल लिया। मेरे दो बच्चे हैं, तुम से अधिक काले। मेरे सौन्दर्य के अभि-मान ने मुझे सदा के नर्क में झोंक दिया।"

(२८) [क] स्वास्थ्य सौन्दर्य का रहस्य एक अंग्रेज़ विद्वान् ने इस प्रकार बताया है—"NO IDLE THOUGHT FOR THE MIND, NO SELF-INDULGENT HABIT FOR THE BODY." अर्थात् मन में कोई बुरा विचार न आने दो, इन्द्रियों को विषयों का दास न बनने दो। यही स्वास्थ्य और सौन्दर्य का रहस्य है।

[ख] "HANDSOME IS, THAT HANDSOME DOES." अर्थात् सुन्दर वही है, जिसके कार्य सुन्दर हैं। गांधी जी का न कभी रूप सुन्दर था न वेश। परन्तु उनका चित्र देख-देख कर संसार भर

हर्षित होता है। सीता महारानी के चित्र में भी तो थोड़ा शृङ्गार देखते हैं। शाहज़ादी ज़ेबुन्निसा भी तो ज़ेवर की ज़रूरत न समझती थी। वह स्वयं लिखती हैं—"ज़ेबोज़ीनत बस हमीनस्त, नामेमन ज़ेबुन्निसा" अर्थात् मेरा शृङ्गार केवल इतना ही है कि मेरा नाम 'स्त्री जाति का शृङ्गार' है।

आभूषण (ज़ेवर)

(१)

आभूषण की बात बेटी जी के साथ २ उसकी माता जी से अधिक कहने की है। देखो बहिन जी ! आभूषण के सम्बन्ध में तीन विभिन्न विचार हैं (१) कई स्त्रियाँ इस प्रकार की होती हैं, जो कहती हैं कि पिता भाई या पति की आर्थिक अवस्था चाहे, जैसी ही हो, चाहे वह अपनी मान-मर्यादा, भूमि, मकान गिरवी रख आये, चाहे उसे अपने व्यापार धन्धे में से रुपया निकाल कर हानि ही उठानी पड़े, पर बेटी बहूरानी को अधिक से अधिक आभूषण पहनाये। (२) दूसरे प्रकार की स्त्रियाँ वे हैं जो कहती हैं कि कमाने वाले चिरंजीवी हों, आभूषण की कोई आवश्यकता नहीं; अपितु आभूषण एक जंजाल है, दिखावा है, गर्व और अभिमान का चिन्ह है। (३) तीसरे प्रकार की ऐसी स्त्रियां हैं, जिनका विचार है कि थोड़े बहुत आभूषण अवश्य होने चाहिए। इसमें मान भी है, शृङ्गार भी है और चित्त की प्रसन्नता भी है।

देखो बेटियो ! न तो मैं अधिक आभूषणों के पक्ष में हूँ, और न यह ही सम्मति दूँगा कि आभूषण शरीर पर पहरा ही न जाये। मैं तो सदा मध्यम मार्ग की सम्मति दिया करता हूँ। आय और परिस्थिति के अनुरूप आभूषण पहनने चाहिएं। न कि—

"उधार लेके पहना चूड़ा, रन्न[1] भी कूड़ी[2] और खसम[3] भी कूड़ा।"

---

१. स्त्री २. झूठी, गंदी। ३. पति।

एक और बात। मुझे अनेक ऐसी घटनाओं का पता है कि पति संकट में है, कुछ काल के लिए आभूषण गिरवी रखने से पति का संकट दूर हो सकता है, और वह अपने पांवों पर खड़ा हो सकता है; परन्तु स्त्री ऐसी पत्थर-दिल है कि आभूषणों को हाथ तक नहीं लगाने देती। यह बहुत बुरी बात है। परन्तु यह भी अच्छा नहीं कि प्रत्येक छोटी बड़ी आवश्यकता के लिए स्त्री के आभूषण पर हाथ डाला जाये। आभूषणों की प्रशंसा में किसी महापुरुष ने स्वर्णाक्षरों में लिखने योग्य बात कही है :—

"आभूषण स्त्री का शृंगार है और पुरुष का आधार।"

अर्थात् सुख सम्पत्ति के समय आभूषण स्त्री के शृंगार का काम देता है, और विपत्ति के समय आभूषणों को गिरवी रखकर या बेचकर पुरुष का काम भी चल सकता है। ऐसी बहुमूल्य, लाभदायक और बड़े काम की वस्तु का शौक रखना, और उसे संभाल कर रखने का यत्न करना प्रत्येक स्त्री-पुरुष को उचित है।

बार-बार डीज़ाईन बदलते रहने से टांका (खोट) बढ़ता है, भूषणों पर अपव्यय होता है, जो बुरा है। और सच पूछो, तो इस अदला-बदली में भूषण का आधा दाम भी कई बार नहीं रह जाता। 'नये फ़ैशन' की बराबर की स्त्रियों के बीच में, पुराने ज़ेवर से घटिया नजर आने की दुहाई देकर न तो-पति को अन्धा किया जाए, न उसकी मेहनत की कमाई यूं विनष्ट की जाये। ज़रूरी हो, तो शुद्ध स्वर्ण या खालिस पौंड का बिना टांके का जेवर बनवाएं।

मैं उनसे सहमत नहीं, जो कहती हैं कि ज़ेवर के बहाने कुछ रुपया जुड़ जाता है। यदि यही भाव है, तो सोने की १-२-५-२० तोले की सरकारी बैंकों की मुहर की सिल्लियां खरीदें और सुरक्षित रखें। और भी अच्छा है कि स्टेट बैंक या दूसरे भरोसे के बैंक में रुपया जमा करायें, जहां सूद द्वारा रुपया बढ़ता रहे, और जरूरत पर झट निकाला जा सके। **देखो बहिन ! तुम भी समझो, तुम्हारी बहू बेटियां भी, कि सोने चांदी और मणियों के आभूषणों**

के फेर में उन दो आभूषणों को न भूल जाना जिन्हें कहते हैं—शील और लज्जा। इन दो आभूषणों के बिना अन्य सब आभषण होते हुए भी, स्त्री दो कौड़ी की नहीं।

(२)

ज़ेवर से चोर का खटका लगा रहता है, स्नान करते, या सोते समय कई वार ज़ेवर उतार कर रखे जाते हैं, और उन्हें उठाना याद नहीं रहता, तो पीछे किसी समय याद आने पर, एक क्षण के लिए तो जान ही निकल जाती है, चाहे वहां भाग कर जाने से वहीं पड़ा हुआ मिल जाय। कई बार नहीं भी मिलता, तो नौकर-चाकर, अड़ोस-पड़ोस, आया गया, सब चोर बनते हैं। खोया हुआ ज़ेवर प्रायः नहीं मिला करता, और वह अपने साथ स्त्री तथा सब घर वालों का सुख-चैन भी ले जाता है, तथा जिस-जिस पर शक किया जाये, वही-वही शत्रु बन जाता है।

जेवर पहनने वालियों के घर पर डकैतों, चोरों की भी नज़र रहती है। चोर भारी चीजें तो उठा कर ले नहीं जा सकते कि अपने साथ छकड़े गड्डे ले जायें। उन्हें प्रायः नकद, जेवर, घड़ी, चांदी के बर्तन या कीमती साड़ी, आदि (जेब, हाथ या बगल में आ जाने वाला माल) ही चुराना अनुकूल रहता है। सो जिसके घर जितना जेवर होगा, उतनी ही अधिक उसे चोर की चिन्ता लगी रहेगी। कई बार तो गर्मी में छत पर सोने के सुख से भी वंचित रहना पड़ता है। रात को कहीं ज़रा खटका हुआ, तो चोर का ही विचार आता है, और स्त्री का दिल धक-धक करने लगता है। इस विषय में वे लोग कितने सुखी और शान्त रहते हैं, जिनके पास जेवर है ही नहीं, या बहुत साधारण है। एक रात एक धनवान का खाना बाहर था। कह गया, "देर से आऊँगा, इन्तज़ार में जागते मत रहना।" चोर ताक में था. देवी जी को नींद आते ही गले का जेवर कैंची से काट लिया,

कान के हीरे के टाप्स उतार रहा था कि देवी जी को जाग आ गई। चोर ने छुरा दिखाते हुए कहा—"खबरदार! जो आवाज़ निकाली, नहीं तो जेवर भी जायगा, और जान से भी मारी जाओगी।" यह सुनते ही वह बेहोश हो गई, और चोर अपना काम करके चलता बना। देवी जी के दिल-दिमाग़ को इससे इतना धक्का लगा कि क्या विस्तार किया जाय। समाचार पत्रों में डाकुओं द्वारा घरों को लूटने और गहस्थों के बन्दूकों छुरों से मारे जाने के समाचार सदा छपते रहते हैं। इनसे शिक्षा लेनी चाहिए।

मैं गर्मियों में पहाड़ पर जाता हूँ, और देखता हूं कि नव विवाहित पति पत्नी प्रायः घर से बाहर पहाड़ों पर्वतों के मुख्य नगरों में ५, ७, १० दिन जा गुज़ारने के रूप में अपने विवाह का आरंभ करते हैं। इसे हनीमून (Honeymoon) कहा जाता है। अर्थात जीवन में माधुर्य और ज्योति का समावेश।

मैंने यह बात आभूषणों के प्रसंग में यहां लिखी है। मुझे इन नवविवाहता बेटियों की सासों पर बड़ा क्रोध आता है कि इतना ज़ेवर पहना कर बहुओं को जंगल से घिरे नग़रों में भेज देती हैं, और अपनी धनाढ्यता अमीरी का प्रदर्शन करती हैं; उन्हें खतरे में डाल देती हैं। भगवान और भाग्य तो उनकी रक्षा करते ही है, परन्तु सास ने तो अपनी तरफ़ से उसे खतरे में डाल ही दिया। और भूल न जाना कि कभी बुरे दिन भी आ जाया करते हैं। बाबा! मन की आंखें खोल।

बड़े नगरों में लोग अपने भूषण बैंकों (Safe Deposit Vaults) में रखते हैं, परन्तु विवाह आदि में तो उनसे खूब शरीर को नित्य नये और अधिक मूल्यवान ज़ेवरों से सजाया जाता है। जितनी अधिक धनवान, उतना अधिक प्रयत्न कि शरीर का कोई [illegible] भूषण से खाली न रहे।

एक बार एक पढ़ी-लिखी ने इन भूषणों से लदी स्त्रियों की खूब खबर ली। उसने कहा—अमरीका, इंगलेंड आदि की स्त्रियां बहुत धनी होते हुए भी बहुत ही कम भूषण पहनती है। अखबारों में तुम्हारी

फ़ोटो छापकर तुम्हारे भूषणों की हंसी उड़ाते हैं; और तुम्हें मूर्ख कहते हैं। फ़ोटो छाप कर तुम्हारी सभ्यता का अपमान करते हैं।" भूषण उतना ही अच्छा है, जितना सदा सुविधा से पहना जा सके। यह ८-८, १०-१० सैंट बनवा रखना और उसे अभिमान से अदलते-बदलते रहना लज्जाजनक है। पुरुषों की गुज़र भूषणों के बिना कैसे हो जाती है? थोड़े भूषण में जितनी तुम सुन्दर लगती हो, उससे अधिक जेवर पहनने में सौन्दर्य और सन्मान दोनों की हानि है। नक़द जोड़ना सीखो! नक़द!"

(३)

भारत की सहायक अर्थमन्त्री श्रीमती तारकेश्वरी सिन्हा ने स्त्रियों पर सोने की मंहगाई का सारा उत्तरदायित्व डालते हुए एक वक्तव्य में कहा कि "भारत से बाहर सोने के दाम लगभग आधे हैं। अनुमान है कि भारत की स्त्रियों ने ४००० करोड़ रुपये का सोना आभूषणों में फंसा रखा है। इसमें से चौथा भाग भी स्त्रियां अपने राष्ट्र की रक्षा के लिए दे डालें तो १००० करोड़ (१० अरब) रुपये से कितने ही लड़ाकू एवं बम वर्षक हवाई जहाज़, दूरमार तोपें, टैंक, करोड़ों की संख्या में गोले खरीद हो सकें; हथियार बनाने के दसियों कारखाने अपने देश के शत्रुओं के दांत खट्टे करने को स्थापित हो सकें। वे सब ऐसी राष्ट्र सेवा का संकल्प कर लें, तो अपने दिए हुए सोने से दुगना २० वर्ष में वापस भी ले सकती हैं। सूद दर सूद।

हमारे देश की बहू बेटियां दयावान हैं। वे हत्यारे, हथ्यारों की बातें सुनना भी पसन्द न करेंगी। बेटी जी! मैं कहता हूँ कि हमारी सेनाएं नवीनतम हथ्यारों से लैस होंगी तो शत्रु के आक्रमणकारी मन्सूबे धरे के धरे रह जायेंगे। और भारत की महिलाएं देश के योद्धाओं और अपने सतीत्व की रक्षा के लिए भारत सरकार की 'सोने' की भेंट की स्कीम पर ध्यान दें।

चौथा प्रकरण

शील का सर्वोत्तम स्थान

एक गागर में तीन सागर

साधारणतः शील का अभिप्राय मधुर व्यवहार एवं अच्छा बर्ताव है। परन्तु वास्तव में शील का भाव बहुत ही विशाल है। सारे गुण इस एक ही शब्द के अन्तर्गत हैं। यदि इस पुस्तक में शील का विस्तार पूर्वक वर्णन किया जाये, तो बहुत लाभदायक सिद्ध होगा, क्योंकि सब अन्य गुण एक ओर, और शील का गुण एक ओर। प्रत्युत फिर भी अन्य सब गुणों की अपेक्षा शील का ही पलड़ा भारी होगा। मृत्यु के पश्चात् भी यदि मनुष्य किसी के किसी गुण को स्मरण रखता है, तो वह सुचरित्र या शील ही है। गुरु ने शिष्य से पूछा, सब से अधिक सुगन्धि किस की है ? शिष्यों ने गुलाब चम्पा चमेली रात की रानी आदि कई पुष्पों के नाम लिये, परन्तु गुरु 'न' ही कहता रहा। अन्त में गुरु ने बताया कि सब से अधिक सुगन्ध मनुष्य की है, जो सैंकड़ों हज़ारों मील दूर पहुँचती है, और हजारों वर्षों तक सुगन्ध दिये रहती है, जैसे महारानी सीता की, जैसे महात्मा गांधी की, योगीराज कृष्ण की, श्री रामकृष्ण परम हंस की, शाहज़ादा हातम ताई की, महात्मा बुद्ध की, स्वामी दयानन्द की तथा अन्य महापुरुषों की। शील ही तो है, जो मनुष्य को सुगन्धित करता है, सर्व प्रिय बनाता है।

किसी महिला का बुद्धिमती विदुषी होना, सुन्दर होना, गृह-प्रबन्ध में चतुर होना, पुत्रवती होना, या स्वस्थ होना, यह सब कुछ तो उसके अपने लिए ही है, और अधिकतर इनसे वह स्वयं ही लाभान्वित होती है। परन्तु सुशील होना ऐसा गुण है, जिसका प्रभाव सब सम्बन्धियों तथा अन्य पड़ौसियों पर पड़ता है। किसी के अच्छे या बुरे होने का निर्णय प्रायः दूसरे लोग ही करते हैं, और शील ही एक गुण है

जिसे देखकर लोग किसी को अच्छा और किसी को बुरा कहते हैं। प्रत्येक स्त्री चाहती है कि लोग उसे अच्छा कहें। इस कारण उसे सुशील बनने का पूरा-पूरा प्रयत्न करना चाहिए। तदर्थ इस विषय में यहां कुछ पथ-प्रदर्शन करना और कुछ विशेष शिक्षाएँ लिखना आवश्यक समझा गया है।

एक पण्डित ने एक नगर में एक मास में रामायण की कथा समाप्त की। एक भक्त ने जो नित्य कथा सुनने आता था, कथा समाप्ति के दिन पण्डित जी से कहा: "पण्डित जी ! आपने इतने दिन हमारे लिए कष्ट उठाया, आपकी बड़ी कृपा हुई। परन्तु मैंने तो सारी रामायण का अर्थ दो चार शब्दों में निकाला है, जो इस प्रकार हैं :—

एक राम इक रावन्ना, वह क्षत्री वह बाहमन्ना।
उसने उसकी त्रिया हरी, उसने उसकी मौत करी ॥
बात का बन गया बातन्ना, तुलसी कथ गया पोथन्ना ॥

अर्थात् एक था राम, एक था रावण। रावण ने राम की स्त्री चुराई, राम ने उसे मार दिया। बात तो इतनी ही थी, परन्तु तुलसी ने बात इतनी विस्तार से लिख दी, कि बहुत बड़ा पोथा (महान ग्रंथ) बन गया।

"सो महाराज बात तो है ज़रा सी, परंतु मूर्खों के समझाने के लिए उपदेश आपने बहुत दिया है।" पंडित जी ने कहा—"बिल्कुल ठीक कहा आपने। आपने गागर में सागर भर दिया है।"

यदि हम भी शील के सागर को शब्दों के गागर में भरना चाहें, तो इस प्रकार शील का वर्णन कर सकते हैं—

पेशदस्ती सलाम में अच्छी। खुश-कलामी कलाम में अच्छी ॥

अर्थात् जो पहले नमस्कार करे, वही भद्र है; और जो बोलचाल में मधुर भाषी हो, वही श्रेष्ठ है।

आपके घर कोई मिलने आये या आप किसी के घर जायें, अथवा राह चलते कोई मिल जाये, शीलवती देवी सदैव पहले नमस्ते, नमस्कार रामराम आदि कहेगी। वह यह न देखती रहेगी कि पहले मुझे दूसरी बुलाये। वह यह कभी नहीं सोचेगी—"ऊँह ! मैं क्या किसी से

कम हूँ?"* नहीं, सुशीला महिला का हाथ सत्कार अभिवादन में पहले ही उठेगा। उसकी मधुर वाणी पहले ही विकसित होगी। गोस्वामी तुलसीदास जी ने मित्र या सहेली की व्याख्या करते हुए, इस गुण को बहुत ऊंचा स्थान दिया है। वे कहते हैं—

'आवत को आदर करे, जावत नावे सीस।
तुलसी ऐसे मित्र को, मिलिये बिसवै बीस॥"

जिस किसी को आप से वार्तालाप करने का अवसर मिले, उसका हृदय शीतल हो जाय; आंखें प्रसन्नता से खिल उठें, और वह सहस्र मुखसे आपकी प्रशंसक बन जाये। मधुर वाणी सर्वोत्तम वशीकरण है, गोस्वामी तुलसीदास जी ने क्या अच्छा लिखा है—

'तुलसी मीठे वचन से सुख उपजे चहुं ओर।
वशीकरण इक मन्त्र है, तज दे वचन कठोर॥'

कटु शब्द तो कभी किसी के मुंह पर आना ही नहीं चाहिये। शत्रु को भी लाचार कर देने वाला मंत्र एक मधुर भाषण है। प्रश्न उठेगा कि कई बार कर्त्तव्यवश या सचाई प्रकट करने के लिए कटुवचन जिह्वा पर आ ही जाता है; इसके उत्तर में मनु भगवान ने जो दिव्य उपदेश दिया है, आपको बताये देते हैं, इससे आपकी सब शङ्कायें दूर हो जायेंगी :—

"सत्यं ब्रूयात् प्रियं ब्रूयात्, मा ब्रूयात् सत्यमप्रियम्।"

अर्थात् सत्य बोलो, पर मीठा बोलो; ऐसा सत्य भी न बोलो, जो कड़वा लगे। सच्ची बात यदि कड़वी है, तो उसके लिए भी मीठे शब्द

---

*क्षमा करना, बड़े नागरों की पढ़ी लिखी स्त्रियों में यह बड़ा दोष है। अच्छी भली एक दूसरे को जानती होंगी. परन्तु यदि घना मिलना जुलना न होगा, तो अपने सामने से गुजरते हुए एक दूसरी को देखती रहेंगी कि पहले मुझे दूसरी बुलाये। इसी अभिमान में न यह बूलाती है, न वह, अन्ततः दोनों की दोनों लज्जित की लज्जित आंखें नीची करके पास से गुजर जाती हैं। यह नहीं सोचतीं कि मनुष्य मिलता मिलता मिला रहता है, बिछुड़ता २ बिछुड़ जाता है। तनिक अपने अन्दर झांक कर तो देखो।

ढूंढो, और यह कोई कठिन काम नहीं। जो स्त्री बुरे से बुरा व्यवहार करने वाले के साथ भी प्रेम का व्यवहार करती है, वह एक अनमोल रत्न है। प्यार का मारा हुआ सदा के लिए मर जाता है, उसे फिर बुराई करने का साहस नहीं होता। परन्तु ईंट का उत्तर पत्थर देने से, कटु बचनों से या ताने, उलाहने, बोली ठोली से बात बहुत बिगड़ जाया करती है।

"निकाला चाहता है काम तानों से भला ग़ालिब।*
तेरे बेमिहर° कहने से वह तुझ पर मिहरबां± क्यों हो ?"

बहुत सी स्त्रियों को ताने उलाहने और बोली ठोली की बुरी लत होती है। यह हृदय को बेंध देते हैं। सुनने वाले के धैर्य व शान्ति को खो देते हैं, और कई बार सारे कुल पर विपत्ति लाते हैं। द्रोपदी ने दुर्योधन को 'अन्धे की सन्तान' होने का ताना मारा, तो पांडवों का हजारों मील फैला हुआ फलता फूलता चक्रवर्ती राज्य नष्ट हो गया। लाखों मनुष्य कट मरे, सारे विज्ञानी और योद्धा धूल में मिल गए, भारतवर्ष पर अन्धकार के बादल छा गए; प्रत्युत कहने वाले तो यहां तक कहते हैं कि भारत की आधुनिक अवस्था तथा इतनी लम्बी पराधीनता का मूल कारण द्रोपदी की वही एक कड़वी बात है, जो विष घोल गई।

तलवार का घाव भर जाता है, परन्तु बात का घाव कभी नहीं भरता। कटु-भाषिणी स्त्री नागिन के समान है, सब उससे दूर ही रहना चाहते हैं। मधुर-भाषिणी स्त्री सुधा-समुद्र है, सब के सब स्वयमेव ही उसकी ओर खिंचे चले आते हैं।

हर कुजा चशमाए बवद शीरीं।
मरदुमां मुर्ग़ो मोर गर्दायन्द॥

अर्थात् जहां जल का मीठा स्रोत होगा; मनुष्य पशु पक्षी और कीड़े-मकोड़े सब वहीं खिंचे आयेंगे। भगवान् हम सब को ऐसी सुमति प्रदान करें।

कई स्त्रियां बड़े चिड़चिड़े स्वभाव वाली होती हैं। तनिक-तनिक

---

*कवि का नाम। °अकृपालु, निर्दयी। ±कृपालु, दयावान

सी बात में वे अपना अपमान समझती हैं। वे स्वयं तो दूसरों से हंसी मज़ाक कर लेंगी, परन्तु किसी ने हंसी में यदि उनको कोई बात कह दी, तो वे अपना बड़ा निरादर समझने लगती हैं। अंग्रेजी में ऐसी स्त्री को (Thin skinned) या पतली चमड़ी वाली कहते हैं। साधारण-सी बात भी उन्हें चुभ जाती हैं और फिर उनसे पल्ला छुड़ाना कठिन हो जाता है।

युक्तियाँ घड़ने वाली 'दलील बाज़' बातूनी स्त्री प्रेम की माधुर्य को नष्ट कर देती है। यदि आपके स्वाभाव में कुछ भी चिड़चिड़ापन है, या बहुत युक्ति लड़ाने और दलीलें छांटने का स्वाभाव है, तो उसे दूर कीजिए; अन्यथा आपकी सत्यता, सच्चरित्रता तथा बुद्धिमत्ता का मूल्य फूटी कौड़ी पड़ जायगा।

सुशीलादेवी का एक और गुण अतिथि-सेवा है। महाराजा रणजीत-सिंह एक बहुत बुद्धिमान और प्रतिभाशाली राजा हो चुके हैं। उनसे जब राज्य की स्थिरता और उन्नति का रहस्य पूछा गया, तो उन्होंने कहा—तलवार और अतिथि सत्कार—"तेग-देग की फतह।" अर्थात् शत्रुओ को तलवार से जीतो और मित्रों को सत्कार से, फिर निर्भय होकर राज्य करो। जिसने तलवार का फल चखा होगा, न तो वह आपका विरोध कर सकेगा, न ही वह कर सकेगा जिसने आपका नमक खाया होगा। अब लड़ाई भिढ़ाई का काम नहीं, तीर तलवार के दिन नहीं, अब तो बुद्धि का युग है। अतः शत्रु को वश में रखने का एक ही उपाय चातुर्य रह जाता है, और बुद्धिमत्ता भी यही है कि :—

"जो गुड़ दीन्हे ही मरत, क्यों विष दीजे ताहि।"

हां, तो व्यवहार-पटु सुशीला महिला का तीसरा सद्गुण अतिथि-सत्कार है, जो कि उदारता पर आश्रित है। अनुदार कृपण और स्वार्थी स्त्री कभी अतिथि-सत्कार नहीं कर सकती, और न ही वास्तव में सुशीला कहला सकती है। भारतवर्ष में आदि काल से अतिथि-सत्कार का गुण पाया जाता रहा है। अब कोई ४०-५० वर्ष से ही पैसे का प्यार बढ़ रहा है, और लोग हर बात में लेखा करने लगे हैं कि इतने का खाना

खिलाऊंगी तो कभी इतने का लाभ भी उससे उठा सकूँगी या नहीं। इसके विपरीत अतीत (बीते) काल में किसी नगरी में यदि कोई परदेशी जा निकलता, तो उसे बड़ी श्रद्धा से भोजन कराया जाता, रात को ऐसा बिछौना दिया जाता कि पथिक को अपने घर में भी शायद कभी न मिलता। प्रत्येक घर में कम से कम तीन अतिथियों के लिए बिस्तर हर समय तैयार रखा रखा रहता था। ऐसे भी घराने थे कि जब तक अतिथि भोजन न कर ले, घर वाले स्वयं भी भोजन नहीं करते थे। वेद में भी आया है—

"केवलं अत्ति विषं अत्ति।"

अर्थात् जो अकेला खाता है, वह विष खाता है। अतिथि-सत्कार मनुष्य का प्रथम कर्तव्य है और इसका पालन शुद्ध हृदय से वे लोग करते थे। परन्तु अब तो यह हाल हो गया है कि परदेशी बेचारे से कोई पूछता भी नहीं "भाई तुमने कुछ खाया भी है या नहीं, आओ तनिक विश्राम ही कर लो"। न ही पथिक किसी से यह आशा रखता है। प्रत्युत जहां कोई रोटी वाले की दुकान न हो, वहां तो पथिक पाव आध सेर आटा खरीद कर किसी से पकवा भी नहीं सकता। न तो किसी के घर फालतू बिस्तर होता है, और न ही कोई बिना बिस्तर आजकल घर से बाहर निकलता ही है।

सुघड़ महिला को चाहिए कि अपने घर में एक बार फिर अतिथि-सत्कार को, जो इसके पूर्वजों का गुण था, अपनी सामर्थ्य के अनुसार व्यवहार में लाए।* इससे घटता कुछ नहीं, सब कोई अपने भाग्य का ही खाता है, आपका दिया कोई कुछ नहीं खाता। अतिथि के आशीर्वाद से अतिथि-सेवक का घर धन-धान्य से भरपूर रहता है, दूर-दूर यश और कीर्ति की वृद्धि होती है। वैसे भी जो आनन्द और हार्दिक सन्तोष

*सम्बन्धियों, मित्रों, मिलने वालों, अफ़सरों, व्यापारियों तथा सखी सहेलियों को खिलाना एक प्रकार का लेने-देन ही है, और वह अतिथि सत्कार की छाया मात्र है। विद्वान् विरक्त धर्मात्मा अपरिचित मुसाफिर, यात्री, भोजन के समय घर आए, और जिसे ऐसी सहायता की आवश्यकता है, उसका आतिथ्य ही वास्तव में अतिथि-सत्कार है।

दूसरों को खिलाने में है वह अकेले खाने में कहा। !

अब दूसरी बात। अतिथि-सत्कार में दिखावा नहीं करना चाहिए। घर में एक साग भाजी बनती है तो एक ही से खिलाओ. या अतिथि-के लिए दो पकाओ। बहुत करो, तो हलवा या खीर आदि कोई एक वस्तु बना दो परन्तु न तो ऋण लेकर ही खिलाओ, न इतना गरिष्ठ भारी सात रंग और सात स्वादों वाला दुष्पाच्य खिलाओ कि अतिथि सत्कार की अपेक्षा अभिमान और अमीरी के प्रदर्शन का शौक अधिक टपकता हो। जिसे खिलाओ, आदर और प्रेम से खिलाओ। अतिथि आपके प्रेम का भूखा है; सत्कार से दिया हुआ शाक उसे 'अभिमान, अनादर, अनिच्छा या लाचारी से दिये हलवे पूरी की अपेक्षा उसे अच्छा लगेगा।

यह भी ध्यान रखो कि यदि कोई स्वार्थवश समय कुसमय आपके घर को ही ताक ले, तो ऐसे मनुष्य के सत्कार की ओर से हाथ खेंच लेना चाहिये। वह अतिथि नहीं, लालची कुतिथि है।

सुशीला देवी के अन्य गुणों के विषय में जब मैंने सोचा, तो सैकड़ों विचार मेरे मस्तिष्क में उठने लगे, और मैंने अनुभव किया कि ऊपर गिनाए गुणों के अतिरिक्त सुशीला पुत्री का महान गुण 'कर्तव्य-परायण-ता' है। इसमें सब कुछ आ जाता है। यह स्वतः सिद्ध बात है कि जो कर्तव्य परायणा होगी, वह स्वभावतः सुशीला होगी। अतः अपने कर्तव्य को समझो और पालन करो। आगे की व्याख्या ध्यान से पढ़ने योग्य है। इसमें विभिन्न कर्तव्यों के पालन के आधार पर सुख शान्ति का रहस्य भरा है।

साधारणतः सुशीला पुत्री के जो मुख्य कर्तव्य हैं, वे निम्नलिखित हैं :—

(१) पितृ गृह में उपस्थित सम्बन्धिओं के प्रति कर्तव्य।
(२) अन्य सम्बन्धियों के प्रति कर्तव्य।
(३) सखी सहेलियों के प्रति कर्तव्य।
(४) पडोसियों के प्रति कर्तव्य।
(५) परमात्मा के प्रति कर्तव्य।

(६) अतिथियों के प्रति कर्तव्य।
(७) देश और जाति के प्रति कर्तव्य।
(८) निर्धन और अभ्यागतों के प्रति कर्तव्य।
(९) नौकरों के प्रति कर्तव्य।
(१०) दलितों हरिजनों श्रमिकों के प्रति कर्तव्य।

वह पुत्री कैसे अच्छी कही जा सकती है, जिसे पिता तो अच्छी कहे, परन्तु भावजें अच्छी न कहे, या बूआ मौसी तो अच्छी कहें, परन्तु पड़ौसी अप्रसन्न रहते हों··· । अतः प्रत्येक सुघड़ पुत्री को चाहिये कि सब के प्रति अपने कर्तव्यों का पालन करके अच्छी कहलाए। वह अनुभव करेगी कि उसे कितना आनन्द प्राप्त होता है, जब उसके हृदय में यह विचार आता है—"मैं सब के प्रति अपने कर्तव्य का पालन करती हूँ और सब मुझे अच्छी कहते हैं, तथा मुझे प्रेम और आदर से देखते हैं।

१—पितृगृह में सम्बन्धियों के प्रति कर्तव्य—'प्रसन्न रखो और प्रसन्न रहो।' यह नियम प्रत्येक छोटे-बड़े पर लागू है। दूसरे को प्रसन्न रखने के लिए कुछ न कुछ त्याग अवश्य करना पड़ता है; वास्तव में आनन्द और प्रसन्नता का मूल्य चुकाना पड़ता है। आनन्द आकाश से नहीं टपक पड़ता, वह कर्तव्य की पूर्ति में छिपा है, और कर्तव्य पूर्तित्याग एवपरिश्रम चाहती है—परन्तु यह ऐसा परिश्रम है, जिसमें आनन्द का माधुर्य है !

माता-पिता की छत्रछाया सिर पर बनी रहे यह बड़ा सौभाग्य है। बड़ी बहिन भावजें भी मातृवत हैं। बड़े भाई बहनोई भी पितृ तुल्य हैं। सभी यत्न होने चाहियें कि इन्हें शिकायत का मौका न मिले कि तुम उच्छृंखल हो, मन मर्ज़ी करने वाली हो, फ़ज़ूल खर्च हो या तुम्हारा अपनी ज़बान पर काबू नहीं, जो चाहा ज़बान से बक दिया। उपरिवर्णित बड़ों से लाड में या बेतकल्लफ़ी एवं मज़ाक में कोई चुभती या अवज्ञा सूचक बात न कही जाये। "इधर आना" का उत्तर किसी बड़े का आदेश सुनकर निम्न ४ में से एक उत्तर हो सकता है : "आई जी" या "२ मिनट में आई जी" या "अभी-अभी आ जाऊं? या २, ३

मिनट में हाथ का काम करके आ जाऊं ?" मेरे यहां मसूरी में आ ठहरे, एक पुत्री का अपनी माता के बुलावे पर पहला उत्तर इस प्रकार होता : "क्यों ? या "क्या बात है ?" "मैं अभी स्कूल का काम कर रही हूँ।" फिर माताजी कहती "अभी-अभी आओ।" तो भी बेटी जी कहती "इतनी क्या जल्दी है ? थोड़ा रुक नहीं सकतीं ?" १ मास में, पहले बुलावे पर ही, उसे माता का कहा मानते, मैं ने कभी न देखा। एक बार भी न देखा। "क्यों ? क्या बात है ?" का उत्तर मांगे बिना, वह कभी अपनी जगह से न हिली। दूसरी माता की बेटी को लो। मां कहती कि "सैर को चलें, तो वह कहती, "मैं ने कपड़े इस्त्री करने हैं। "मां कहती "तुम घर बैठी रहो" तो वह कहती "मैं ने तो ज़रूर चलना है।" "नाश्ता कर लो" पर कहती "मुझे भूख नहीं ।" आधे घंटे में खाने पर बैठना है" सो पेस्टरी मत खाओ, काजू मत खाओ, कोका कोला मत पीओ" उत्तर देती "क्यों ? जब भूख लगे तो जो मिल जाए, सो खाओ। प्यास लगे तभी पीओ।" 'कपड़े बदल लो, नहा लो। यह नहीं खरीदना। यह कपड़ा अच्छा है, इसका यह बनवा लो·····" इन बातों पर अच्छी भली तू तू मैं मैं हिन्दी अंग्रेज़ी में हो जाती।

मैं ने कोई अतिशयोक्ति नहीं की। पर यदि उन पुत्रियों का अतिशय मूर्खता का व्यवहार न होता तो हज़ारों पाठक पाठिकाओं के सन्मुख क्यों वर्णन करता ?

मैं स्वीकार करता हूं कि ऐसी मूर्खा बेटियां हज़ारों में कोई एकाध हों तो हों, और वे भी भारत की जनता के ग़रीब घरानों में तो शायद बिल्कुल ही कोई न हों। बेटी जी ! स्कूल में तो ३, ३ मास पीछे परीक्षा होती है; घर के अन्दर और घर से सम्बन्ध रखने वाले सर्व साधारण और निकट दूर के सम्बन्धी तो क्षण-क्षण में, बात-बात पर (marks) (अंक) लगाते रहते हैं।

ऊपर नीचे के, आयु में २, ४ वर्ष के ही अन्तरवाले, भाई बहिन आपस में छोटी-छोटी बातों पर लड़ पड़ा करते हैं। बचपन में बहुत बार। पर बड़े होने पर कभी२। कभी बड़ी के प्यार जिताने पर छोटी को गुस्सा आ जाता है, तो छोटी के द्वारा किये गये गुस्से पर बड़ी

उसका मुंह चिढ़ाती है। बस कवि के एक प्रसिद्ध पद का मा चित्र खिंच जाता है–

उनको आता है प्यार पर गुस्सा।
मुझको गुस्से पे प्यार आता है।।

ये झगड़े बढ़ते २ कई बार स्थाई नाराज़गी और तनातनी का रूप धारण कर लेते हैं।

भूल मत जाओ कि भाई भावज बहिन ही आयु पर्यन्त साथ देने वाले होते हैं। वे तुम्हारे दुख-सुख में काम आने वाले हैं। सम्बन्धी और मित्र में भेद समझो। सम्बन्धी तो बन्ध शब्द से बना है। वह सम्बन्ध में बंधे हुए हैं। बोलचाल बन्द होने तक की अवस्था में भी, कठिनाई में भाई भावज बहिन बहनोई कच्चे तागे के ही बन्धन में बन्धे चले आएंगे, और (कई बार न चाहते हुए भी, समय सामर्थ्य न होते हुए भी) आपके पास आ पहुंचेंगे; आपकी सान्त्वना का कारण आ बनेंगे। सो, सम्बन्धियों के साथ कभी बिगाड़ न होने पाये।

सहेलियां अच्छी हैं, बहुत प्यार करती हैं। पर ब्याही जाने पर वे प्यार को निबाहने में पराधीन सी हो जाती हैं; कई बार वे आंखें भी फेर लेती हैं। सो उन से प्यार तो रखो, लेन देन, खाना और खिलाना भी रखो। बड़े छोटे प्रेज़ेन्ट* भी दे लेकर उनके शुभ अवसरों में सम्मिलित हो; पर वे भाई, वहिन, भावज, मौसी, बूआ, चाची, मामी के स्नेह और सहयोग की पूर्ति कुछ कम ही कर सकती हैं। (*उपहार।)

कई धनवान घराने की पुत्रियां कर्तव्य-वर्तव्य कुछ नहीं जानतीं। वे अपनी मनमानी करती हैं, और यदि कोई उनकी सी न करे, तो उस को बुरा कहती हैं। वे हठ करती हैं, और घर में कलह-क्लेश उत्पन्न कर लेती हैं। रुपया पैसा, नौकर-चाकर आदि सुख की सब सामग्री होते हुए भी, वे घर को नरक बनाये रखती हैं। जब अपने गरीब नौकरों को, ग़रीब सम्बन्धियों को आपस में अच्छी गुजर करते देखतीं हैं, तो उस सहयोग को देख, वे अपने व्यवहार का सुधार नहीं करतीं। 'कभी दूसरे की मानो, कभी अपनी मनवाओ' यह सरल सिद्धान्त है।

अमीर की पुत्री हो, या अमीर की पत्नी—उनका दिमाग़ आकाश

भर होता है। (सब का नहीं तो ६५ प्रतिशत इसी स्वभाव की होतीं हैं)। उनके माता पिता, भाई भावज, सास नन्द, उनका नौकर, उनके सम्बन्धी सभी यही शिकायत करते हैं कि "यह सब को लाठी से हांकती है" मानो, उससे तो कभी भूल होती ही नहीं। ऐसी स्त्रियों क नौकर और सम्बन्धी एक-एक करके छूटते जाते हैं, और पीठ पीछे निन्दा ही निन्दा करते रहते हैं।

अमीरी के फूल में 'अपयश' एक विषैला कांटा है। यश जीवन है, अपयश मृत्यु। आप इस मृत्यु को सरलता से, जीवन में बदल सकती हैं। अपने मधुर भाषण, भूलों पर धैर्य और क्षमा भाव, आदर से सम्बोधन करना, थोड़ी उदारता, यथा समय सहायता, दूसरी की सुविधा पर अपनी सुविधा को कुर्बान करना, ग़रीबों के बच्चं के प्रति 'दयालु मालिकन' का रूप धारण किए रहना, उन्हें यदाकदा सस्ती, पर साफ़ सुथरी चीजें देते रहने से उनका प्यार और उनके माता-पिता का आदर जीत सकती हैं, और आनन्द के पुष्पों से अपनी झोली भर सकती हैं। वे यदि थोड़ा और यत्न करें तो देवी देवता उन पर पुष्प वर्षा करने लगें। कैसे ? छोटे सम्बन्धियों और सेवकों के परिवारों में रोगादि का समाचार पाते ही, समय निकालकर उनकी झोपड़ी में जा पधारें। बिना किसी विशेष अवसर या कारण के, अचानक ही जा कर नम्रता और परोपकार भाव से उनकी सुध्र जा लीजिए।

मसूरी में एक पत्नी ने पति से कहा कि डाकखाने के रास्ते नहीं जाते, परन्तु पति ने कहा : "इधर से ही ठीक है।" थोड़ा ही जाकर पति ने पत्नी के बताए मार्ग की राह ली। पत्नी ने इसे पति पर विजय मान, सड़क पर ही ज़बान की लाठी से अत्यन्त पीटा। इस पर पति ने कहा : तुम्हारी नित्य-नित्य की बक-बक से तंग आ कर मैं चला। अब मेरा मुंह न देखोगी।" जवान लड़की साथ थी। उसने कहा, "जिधर पिताजी जायेंगे, उधर मैं। वह स्त्री बहुत दिन मारी-मारी फिरी, पर उससे पति और पुत्री सदा के लिए छूट गये।

एक और प्रसंग। अपनों परायों से कई बार आपको या माता-पिता, भाई, भावज, को अत्यन्त कष्ट पहुँचता है, तो आपका खून

खौलने लगता है : "ऐसा अनर्थ सहन नहीं किया जा सकता।"

परन्तु मन के इस आवेग को धैर्य, विवेक और दूरदर्शिता के दूरवीक्षण यन्त्र से दूरातिदूर परिणाम पर दृष्टिपात करो। पुलिस के हस्तक्षेप तक यदि नौबत आ गई तो ? वकीलों, कोर्टों कचहरियों की हाज़रियों, पेशियों को ध्यान में लाओ। और उस समय न चाहते हुये भी नम जाओ।

मैं कहता हूं ईंट का भी जवाब देना आए, तो वह पत्थर से नहीं। यह तो एक Vicious Circle (विषैला चक्र) है। इसका तो कुछ अन्त ही नहीं; विष से विष ही तो बढ़ेगा। अग्नि पर ईंधन मत डालो; शान्ति के जल के छींटे से उसे शान्त करना परम कर्तव्य समझो। लोहे की तलवार लोहे को तो काट कर रख देती है, परन्तु नरम रेशम को वह नहीं काट सकती। तुम रेशम का चरित्र धारण करो, कठोर से कठोर प्रतिद्वन्दी भी आप से मन ही मन में हार मान जायगा।

मनुष्य के लिए मानवता प्रथम है। पहले मानव चरित्र, मानव व्यवहार की चर्चा कर डाली। उसके पश्चात स्त्री सुलभ काम काज की वात लिखते हैं। आरम्भ आपकी छोटी बहिन की करते हैं।

कन्या जव ६ वर्ष की हो जाये तभी से उसे थोड़ा-थोड़ा माता का घर के काम-काज में हाथ बटाने का अभ्यास कराना चाहिए। जो 'पढ़ी लिखी मूर्खा माताएं' पुत्री वात्सल्य में अपनी लड़की को केवल काग़ज़ी पुस्तकों के ही योग्य समझती हैं, उनकी लड़कियां 'काग़ज़ी पुत्रियां ही बनती हैं। आरम्भ से ही माता साथ के साथ आयु अनुसार उसको आगे पीछे का काम कराना प्रारंभ कर दे। एक तो लड़की को थोड़ा-थोड़ा करके घर के काम में दिलचस्पी होने लगेगी, और बड़ी होने पर उसे कामकाज न पहाड़ सा प्रतीत होगा, न मुसीबत। "बेटी ! ज़रा तकियों के ग़िलाफ़ उतार कर, कपड़े धोने की जगह पर रख दो।" "ज़रा थालियां, कटोरियां थोड़ी-थोड़ी करके मुझे ला दो।" "अब वर्षा नहीं, धूप निकल आई। घर के जूते छाते धूप में रख दो।" 'मुझे ज़रा कोइले ला देना।" "जैसे मैं बताती हूं, उस प्रकार यह

दाल चुन देना। ऐसा-ऐसा कंकर कोई न रह जाए, तिनका न रह जाए, दूसरा कोई अन्य बीज न रह जाए...। तू तो बड़ी अच्छी बेटी है। मेरा कितना हाथ बटाती है।"

कुछ बड़ी होने पर "बेटी ! पिताजी चाय मांग रहे हैं।--यह पिरच प्याली मांज धो देना।" "पिता जी के रूमाल मोज़े धो देना।" "अपने कमरे में झाड़ू दे देना।" "उठा लाओ तो सब मैले कपड़े सब जेब देख लो, धोबी को गिन दो। मैं अभी आकर लिख लेती हूं। फिर तुम अंगीठी को पंखा कर देना।" "मुझे देर हो रही है। ज़रा यह शाक काट दो। शाक सब्ज़ी को पहले अच्छी तरह धो लो। यूं नहीं, यूं। इतनी बारीक काटो जैसे मैं काटती हूं।

श्रीमती प्रेम देवी ने एक दिन नौकर को दूर काम पर भेज दिया। बेटी से सब छोटे बर्तन मंजवा लिए, बड़े बर्तन स्वयं लेकर बैठ गई।

थोड़ा पढ़ी, थोड़ी आय वाली सुघड़ माताएं, मेरे इस विस्तार पर हंसेंगी क्योंकि वे तो अपनी पुत्रियों से इसी प्रकार काम लेती ही हैं। परंतु मैं ने तो यह सब बहुत पढ़ी, बहुत धनवाली, या धनाढ्य होने का ढोंग रचने वाली भविष्य से आंखें मूंद रखने वाली अपनी मूर्खा बहिनों के लिए अपना इतना समय दिया। अस्तु, १०-१२ वर्षीया और इससे बड़ी पुत्रियों के लिए तो यह सारी पुस्तक है ही और आगे भी बहुत कुछ लिखा है।

अब घर के छोटे बच्चों (भाई-बहिनों, भतीजों-भतीजियों) की शिक्षिका भी बनने का कर्तव्य पुत्री जी को सौंपता हूं। रज़िया बेगम इस विषय की मेरी गुरु है। यह २५, २७ वर्षीया एक बड़े मुस्लिम घराने की युवति है। अपने बच्चों को इसने कैसा सभ्य बनाया हुआ है, उसका विधि विधान अनुकरणीय समझकर संक्षेप से नीचे उसका वर्णन करता हूं। चिरंजीवी रज़िया बेगम ने बताया कि ऐसा ही उसकी अम्मां उसके बाल्यकाल में करती और उससे आचरण करवाती थीं। अब वही कुछ उसने अपनी सन्तानें होने पर अपने घर में चालू कर रखा है।

रज़िया बेगम ने बच्चों को प्रातः उठने की आदत डाली है। जो

निमाज़ पढ़ सकते हैं, वे निमाज़ पढ़ते हैं, जो छोटे हैं और नहीं पढ़ सकते, उन्हें भी सम्मिलित होना पड़ता है, ताकि निमाज़ की आदत पड़ जाए। उन्हें **प्रतिदिन १४ सद्गुण धारण करने का संकल्प स्मरण कराती हैं** :—(१) माता, पिता, का हुकम फ़ौरन मानना। काम-काज में माता का हाथ बटाना। घर के बड़ों तथा 'सम्बन्धी आयु और विद्या में बड़ों' का सम्मान। (२) छोटों से प्रेम और उदारता का व्यवहार। (३) भाई बहिनों से किसी बात और किसी अवसर पर भी न झगड़ना। (४) ज़बान पर कोई गन्दा शब्द और गाली न लाना। (५) अड़ोस-पड़ोस और मनुष्य मात्र से आदर का व्यवहार। (६) अन्धे, लंगड़े, लूले, विधवा, अनाथ, दीन, दुखी की सहायता। (७) निरभिमानता। (८) सत्य भाषण और वचन पालन। (९) सब काम समय पर करना। (१०) अनुपस्थित की बुराई न करना। (११) मनुष्य, पशु, पक्षी और निर्बल को कदापि दुःख न पहुँचाना। (१२) चोरी न करना। (१३) बीड़ी सिगरेट और पान का प्रयोग न करना। (१४) खुदा (परमात्मा) को सदा याद करना और अपने अङ्गसंग समझना। सब सुख देने वाला एक मात्र वही है; सब दुःख दूर करने वाला उसके अतिरिक्त अन्य कोई नहीं।

अभी कुछ और कहना बाकी है। कन्याओं के मन में बाल्यकाल से कुछ ऐसे संस्कार डाले जाते हैं कि बड़े होने पर, और ब्याहे जाने पर भी वे संस्कार ध्रुव (अटल) सत्य के रूप में अकल्याण और क्लेश का कारण बनते हैं। उन संस्कारों में एक संस्कारी भावना सास-ससुर का घिनावना चित्र है, जो चित्र ९०-९५ प्रतिशत अतिशयोक्ति सिद्ध होता है। सास-ससुर के विरुद्ध बचपन से गीतों में ही लड़कियों को बहुत कुछ बहकाया जाता है। वह बहुत कुछ मिथ्या है, और संकल्प कर लो कि ऐसा अवसर आने पर आप अपनी चतुराई, बुद्धि-मत्ता, नम्र सेवा आदि सुघड़ताओं से, व्यवहार कुशलता से और उनकी पुत्री प्रमाणित होकर उनका मन मोह ही लेंगी। अपने जीवन से उन गीतों में दी गई कुशिक्षा को मिथ्या प्रमाणित करके दिखा दो। उनकी इतनी सेवा करना कि वे तुम से प्रेम करने को विवश हो

जाय। इसमें सन्देह नही कि वृद्धावस्था में किसी २ का स्वभाव बदल जाता है! छोटों से थोड़ी-सी भी देर उनकी आज्ञा पालन में हो जाय, तो वे बिगड़ जाते हैं। थोड़ी सी ही बात से रुष्ट हो जाते हैं, थोड़ी सी बात में ही प्रमन्न भी हो जाते हैं। उनके इस प्रकार के स्वभाव को समझना। और उसके अनुसार कार्य करना। झटपट आपे से बाहर नहीं हो जाना। उनको प्रसन्न रखने का केवल एक ही उपाय है कि "तन मन से उनकी सेवा करते जाना, और मुख से उनकी बड़ाई करते जाना।"

बड़ी आयु में कई लोग कुछ कृपण कंजूस हो जाते है। वे बहू के वस्त्रादि के व्यय पर भी टीका टिप्पणी करेंगे। वे यह भी कहेंगे कि "हमारा बेटा पत्नी का दास हो गया है, बहू ने हमारे घर पर कब्जा कर रक्खा है, और घर में हमारी बात कोई नहीं सुनता।" इन सब बातों का एक ही उत्तर देने का अभी से संकल्प कर लो—"तन मन से उन की सेवा करते जाना, मुख से उनकी बड़ाई करते जाना।"

पुत्रियों को साथ के साथ तैयार भी तो करना है, दूसरे घर में जा सुख चैन से रहने, और यश पाते हुए, उस घर की बड़ी बन बैठने के लिए।

सुनो बेटी! ससुराल में जा कर पति और उसके माता पिता के अतिरिक्त, उसके भाई भावज, बहिनें भी होंगे जिनके साथ बेटी जी का वास्ता पड़ेगा। तो अभी से मैं उनके साथ व्यवहार की बात समझा दूं ना। पति का बड़ा भाई आपका जेठ होगा, छोटा भाई देवर; उसकी बहन आपकी नन्द होगी। जेठ और उसकी पत्नी के साथ वही बर्ताव करना चाहिए, जैसा सास और ससुर के साथ करना लिखा है; छोटे देवर को अपना सगा भाई समझो, वह तो केवल आपके प्रेम का भूखा है। उसके भोजन, वस्त्र, शिक्षा और जेब खर्च का ध्यान रखना।

स्वीकार करना पड़ेगा कि ननद-भावज में कभी-कभी खटपट हो जाती है। ननद भावज में खटपट का प्रायः एक प्रमुख कारण यहां वर्णन कर देने से झगड़े की जड़ को काट देने में बड़ी सहायता

मिलेगी। भावज घर में आ जाने से ननद की वह स्वतन्त्रता और प्रधानता नहीं रहती, जो माता के 'एकमात्र और पूर्ण राज्य' में उसे थी। जब माता जी ही सर्वेसर्वा थी तो वह अपनी बहुत सी उल्टी सीधी मांगें माँ से पूरी करा लेती थी। परन्तु अब माता को अपनी बहू की मर्जी को भी देखना पड़ता है। वह पराधीनता बेटी को बहुत अखरती है। यदि भावज बुद्धिमति होती है, व्यवहार कुशल होती है, तो नन्द की झोली प्यार से भर देती है, उसे भावज अपनी माता से भी अच्छी प्रतीत होने लगती है।

मेरी धर्मपत्नी और मेरी बहिन भी तो ननद भावज हैं। परन्तु उन में अगाध प्रेम है, वह एक दूसरे की गहरी सहेलियों और सगी बहिनों से भी वास्तव में बढ़ कर हैं, इसलिये मैं ननद भावज के विषय में अपना कोई निजी कटु अनुभव न लिख सकूंगा, पर मुझे दूसरों के ऐसे झगड़ों को निपटाने में पंच का कार्य करना पड़ा। उसके आधार पर ही लिखता हूँ कि ननद भावज के झगड़ों की प्रायः कुछ बुनियाद नहीं हुआ करती—सब शंका (गलत फ़हमी) के निर्मूल आधार पर एक दूसरे को पीड़ित करने के यत्न किये जाते हैं। भावज तो एक तरह से उस घर में परदेसन सी आई है, उसे तो ननद के सहयोग की आवश्यकता है; वह क्यों ननद के विरुद्ध कुछ करेगी। यदि अहङ्कार में ननद भावज को अपने पीछे चलाने का यत्न छोड़ दे, और इसी प्रकार भावज ननद को अपने अंगूठे तले दबा कर रखने का यत्न न करे, प्रत्युत उसकी भूल-चूक को इस प्रकार मन पर न लाए, जैसे सहेली की किसी बात को मन पर नहीं लाया जाता, तो दोनों घर में सन्तोष और समृद्धि की नदी प्रवाहित कर सकती हैं।

मैं जीवित रहूँ, और जब तक जीऊं घर के लोगों में मेरा सन्मान होता रहे। मुझसे किसी को शिकायत क्लेश कष्ट न हो।" छोटे बड़े मनुष्य की यह स्वाभाविक इच्छा है। पुत्रियों की इस इच्छा की भली प्रकार पूर्ति के कुछ साधनों को चर्चा यहां कर दी है। आगे कुछ और साधन लिखे जाएंगे।

(२) **अन्य सम्बन्धियों के प्रति कर्तव्य**—अन्य सन्बन्धियों का मन मुट्ठी में करने के लिए सुशीला पुत्री में उपरोक्त तीन गुणों—मधुर वचन, नम्रता और आदर सत्कार का होना आवश्यक है। इससे अधिक वे आप से कुछ नहीं चाहते। परन्तु कभी-कभी उनका हाथ तंग होता है, तो वे कुछ समय के लिये कुछ धन की सहायता की इच्छा से आप की सिफ़ारिश चाहते हैं कि पिता जी या माता जी से दिलवा दें। या कभी सर्विस करती कुमारियों से सीधे ही ऋण मांगती हैं।

ऋण लेना बुरा है, परन्तु ऋण देना उससे भी बुरा है। 'रुपये घर से देना और वापिस मांगने पर बुरा बनना'। तथापि विपत्ति में किसी के काम आना मनुष्यत्व का श्रेष्ठ गुण है। बहुत लम्बे अनुभव के पश्चात् सम्बन्धियों, सहेलियों, परिवार के मित्रों को ऋण देने के सम्बन्ध में मैंने एक नियम बनाया है, और जिन्होंने भी इस पर आचरण किया, वे सब बहुत सुखी हैं। सम्बन्धियों को उतना ऋण देना चाहिये, जितना कि यदि वे वापिस न भी दें, तो दुःख न हो। सम्बन्ध और प्रेम की घनिष्ठता तथा अपने सामर्थ्य के अनुसार जितना धन देने का मन साक्षी दे, आदर पूर्वक उतना ही दें। यदि आपको ही सहायता मांगनी आ जाये, तो उतना मांगो जितना वे खुशी-खुशी दे सकें।

यह लेन देन वाली बात तो कभी-कभी होती है, अधिकतर सम्बन्धियों और मित्रों को आपके रुपये की नहीं, प्रत्युत आपके प्रेम और सद्व्यवहार की आवश्यकता है। मधुरभाषण, नम्रता और आतिथ्य सत्कार द्वारा उनके मन मुट्ठी में कर लें। उचित समय के पश्चात् उनसे मिलने की स्वाभाविक प्रेमपूर्ण इच्छा आपके मन में होनी चाहिये, यह नहीं कि किसी के घर जाओ, तो केवल इस अभिप्राय से कि उनके हां न जाने में शिकायत होगी। परन्तु यूं जाओ, कि उनके प्रेम से सचमुच विवश होकर आप गईं।

माना कि आप पढ़ने लिखने के साथ-२ घर के काम काज में माता जी,

भावज का या नौकर का ही हाथ बटाने में, इतनी व्यस्त होती हैं कि आप कुछ भी समय दूसरों के लिये नहीं निकाल सकतीं। तो भी आप यह नहीं कह सकतीं कि आप कभी किसी अन्य के हां नहीं गईं। प्यार से आमन्त्रित करने वाले सम्बन्धियों के घर तो आपको जाना ही पड़ेगा, चाहे कभी कभार ही। उनमें से कुछ का तो आप पर निश्चय ही हक है। सम्बन्ध के बन्धन को तो तोड़ा नहीं जा सकता; हां इसमें माता पिता बड़े भाई भावज का निर्णय प्रमाण है।

सम्बन्धियों में फूट डालने और विष घोलने वाले एक दोष की ओर यहाँ विशेष ध्यान दिलाना आवश्यक है। जहाँ दो स्त्रियां बैठेंगी अनुपस्थित की बुराई निन्दा करेंगी। फिर कहेंगी : "देखो बहिन, उन तक यह बात न जाने पाये।" अरी मूर्खा ! तुम्हें ही अपनी जिह्वा पर काबू और कन्ट्रोल नहीं, तो दूसरी से क्यों ऐसी आशा रखती है ? बात दूर चली जाती है और सम्बन्धों में इतनी कटुता आ जाती है, कि कुछ पूछो ही न। चाहे आप ने पीठ पीछे जो निन्दा की, वह सत्य ही हो, परन्तु अपनी बुराई कोई सुनना पसन्द नहीं करती चाहे वह कितनी ही बुरी हो।

सम्बन्धियों में धन मान छुटाई बड़ाई का कुछ न कुछ अन्तर तो होता ही है। उनसे मेल मिलाप रखने में धनादि का बाहुल्य या अभाव कोई अन्तर न डाले। भाग्य के कारण दो सम्बन्धियों के बीच में धन का अन्तर तो हो सकता है पर ऐसा कभी न मानना चाहिए कि धनवान अधिक शरीफ़ और अधिक मान्य भी हैं, रिश्तेदारी में तो मान्य वही है, जो दूसरों के काम आए। यदि कोई केवल धनवान है, और अन्य सद्‌गुणों से विहीन है, अथवा उसके धनवान होने का देश जाति बरादरी आदि को कुछ लाभ नहीं, या वह अपनी अकड़ में रहता हुआ सम्बन्धियों के साथ सत्कार भाव से सुव्यवहार नहीं करता, तो सम्बन्धियों को उस से क्या प्रयोजन ? सम्बन्धी सभी आपस में बराबर का दर्जा रखते हैं। सबसे बड़ा प्रयत्न यह होना चाहिए, कि सगे सम्बन्धी ब्रादरी वाले आप का आदर और सम्मान से नाम लें, चाहे वे अमीर हों, या गरीब; या आप ही चाहे अमीर हों,

अथवा ग़रीब ।

तिस पर भी भूल न जाना चाहिए कि इसका एक दूसरा रूप भी दृष्टि से ओझल न होना चाहिए। सम्बन्धियों को अपनी 'भुजा का बल' और 'जीवन का प्राण' समझना चाहिए। सम्बन्धी यदि शत्रु भी होगा, तो आपत्ति में उसका हृदय आपकी ओर खिंचेगा। मित्र आपके साथ बंधे हुए नहीं, उनकी कृपा है यदि किसी कठिनाई में आपका साथ दें। यह भी नहीं कहा जा सकता कि वे किस हद तक अपनी असुविधा सहन करके आपका साथ निभा सकते हैं, परन्तु 'सम्बन्धी' शब्द ही बताता है कि सम्बन्धी तो बंधा हुआ है। वह न चाहे तो भी, लोक लाज के लिए ही और बरादरी के दबाव के डर से भी, उसे साथ देना ही पड़ता है।

यदि आप का कोई सम्बन्धी व्यापार, राज दर्बार में इज्ज़त उहदा आदि में बड़ा है, तो आप भी लोगों से गर्व से कहते हैं कि अमुक मेरा सम्बन्धी है। वह कई बार आप के काम भी आता है, और कष्ट क्लेश भी हरता है। यदि सम्बन्धो गरीब है, तो किसी के आगे उसके साथ अपना सम्बन्ध बताने में आप सकुचाते हैं। सो सबका कर्तव्य है कि पहले स्वयं ऊँचे उठें, और फिर सम्बन्धियों को ऊँचा उठाएँ। यदि यह आप के परिवार की सामर्थ्य से बाहिर है, तो कम से कम उसे अपने प्यार सत्कार की दौलत से तो अवश्य मालामाल कर। इस में भगवान् आप लोगों पर निश्चय ही दयालु हो जायेगा। नगर के लोगों की ज़बान पर आप की स्तुति होगी। सब के साथ नम्रता से पेश आएँ, और बहुत कुछ न कर सकें, तो मधुर व्यवहार से तो सब को खुश रखें।

बहुत लज्जा के साथ हम जन साधारण की एक त्रुटि की ओर ध्यान दिलाते हैं कि 'जिन्हें तो हम नहीं जानते, यदि वे उन्नति के शिखर पर चढ़ जायें, तब तो हमें उनका ऐश्वर्य कुछ बुरा नहीं लगता, परन्तु यदि अपना ही कोई हम से बढ़ जाए, सम्मान या पद पा जाये, या धनवान हो जाये, तो बड़ी जलन पैदा हो जाती है, और उसकी इज्ज़त को बिगाड़ने का यत्न किया जाता है। उसकी कहीं हेटी हो,

तो खुशी मनाई जाती है। अपने इर्द-गिर्द दृष्टि दौड़ाएँ, तो इस अव-गुण की विद्यमानता को भली प्रकार अनुभव करेंगी। इस हृदय की संकीर्णता (तंगदिली) से बचें.

आपके व्यवहार से, आपके सम्बन्धियों को आप से दूर-दूर रहने की प्रेरणा नहीं मिलनी चाहिये। बिछड़ते-बिछड़ते बिछुड़ जाओगी, मिलते मिलते मिल जाओगी। कौन किसी का कुछ खाता है, अपने ही भाग्य का सब कोई खाता है। तिस पर भी ऐसों को बेशक मुंह मत लगाओ, जो निखट्टू और अकर्मण्य हैं, तथा आपके यहां हराम खाने को पड़े हुए हैं। परन्तु इतना अवश्य है कि अपने धन सम्पत्ति का कभी अभिमान न करो; क्या पता कल क्या हो जाए। यदि आप गरीब हैं, तो अपने अमीर सम्बन्धी को अच्छी तरह परखो। उस से अकारण ही दूर-दूर न रहो कि "अजी! गरीब का कौन सम्बन्धी और सहायक बनता है।" वैसे भी और ज़रूरत पर भी उस के परि-वार की स्त्रियों को जा मिलना चाहिये। बाप का बेटा होगा, तो आपके जाने में अपना सन्मान समझेगा और आप के काम आएगा।

(३) सहेलियां और उनके प्रति कर्तव्य—"मनुष्य अपनी सङ्गति से पहचाना जाता है।" यह प्रसिद्ध लोकोक्ति है, जिसमें कूट-कूट कर सचाई भरी है। अच्छा अच्छे के पास बैठेगा, बुरा बुरे के पास बैठेगा; बुद्धिमान बुद्धिमान के पास, गंवार गंवार के पास। दूसरे शब्दों में यह भी कह सकते हैं, कि जो स्त्री या पुरुष उच्च आचार-विचार वालों के पास आते जाते हैं, वे स्वयं भी उच्च आचार-विचार वाले माने जाते हैं। इसके विपरीत जो स्त्री या पुरुष दुराचारी, झगड़ालू, बातूनी, फरेबी और नीच आचार-विचार वाले और बात-बात पर झूठ बोलने वाले व्यक्तियों के पास उठते-बैठते देखें, उन्हें लोग उसी प्रकार का बुरा समझेंगे। कहते हैं :—

"ओछे के संग बैठ के, अपनी ही पत जाये।"

सो सुयोग्य और सुघड़ पुत्री को सखी सहेली बनाने में बहुत सोच विचार से काम लेना चाहिये।

प्रत्येक स्त्री को, एक अपने ही समान विचारों वाली, सुशील, सद्-

गुणी, दु:ख-दर्द बांटने वाली तथा दु:ख-सुख में काम आने वाली सखी-सहेली की आवश्यकता होती है। वह सहपाठिनी हो, चाहे पड़ोसन। चाहे भावज, चाची, मामी, मौसी, उनकी लड़कियां या बड़ी बहिन ही सहेली सरीखी प्यार का व्यवहार करने वाली हो। है तो परमसौभाग्य यदि उपरिलिखितों का सखाभाव मिल जाये परन्तु सहेली का प्रयोजन प्राय: घर परिवार से बाहिर की स्नेह भाव रखने वाली तथा हंसने हंसाने वाली सुमति का आदान-प्रदान करने वाली विश्वस्त महिला से है। बिना सखी सहेली के, जीवन बड़ा रूखा फीका रहता है। कोई मन की मीत सखी खोजने में यह देखना चाहिये कि वह आपसे अधिक आयु वाली, अधिक अनुभवी, अधिक पठित, उदार चित्त, सुशील, थोड़ा बोलने वाली और मुहल्ले भर में प्रसिद्ध सुचरित्र स्त्री हो, इनमें से जितनी बातें उसमें हों, अच्छा है।

सखी सहेली बनाने में जल्दी नहीं करनी चाहिए। न किसी को कभी मन का भेद देना चाहिए। ऐसा न हो कि पीछे आपको कहना पड़े—"ऐसी सखी से तो शत्रु भला।"

वे विवाहिता स्त्रियां बड़ी भाग्यवान हैं, जो अपनी सास, जेठानी या बड़ी ननद आदि को सहेली बना लेती हैं। अपने से बड़ों को मित्र बना लेने में सर्वथा लाभ ही लाभ है। कहते हैं—"बड़े वृक्ष के पास जाओ, फल और छाया दोनों मिलेंगे; यदि फल नहीं, तो छाया तो कहीं गई नहीं।" सुयोग्य पुत्री जीवन की सब प्रकार की बढ़ोतरियों के लिये अपने से बड़ों का आश्रय ले।

धन ऐश्वर्य विद्या में बराबर की सहेली भी बहुत लाभदायक है। समान आयु वाली सुशील और त्यागशील सहेलियां एक दूसरे के लिये बहुत सुख, सन्तोष और सहायता का कारण बनती हैं। अपने से छोटी आयु वाली भली स्त्री को अपने अनुभव से कृतार्थ करें। छोटी सहेली से छोटी बहिन का सा सुख मिलेगा।

ऐसी स्त्रियाँ सहेली बनाने के योग्य नहीं, जो बातूनी हों, अड़ोस-पड़ोस की चुगली-निन्दा जिनका काम हो, घर के काम काज की ओर जिनका ध्यान कम हो; एक के जा, दूसरे के जा, यह खा, वह खा,

यह खरीद, वह खरीद' अर्थात् बहुत बोलने, घूमने, खाने, खेलने, खर्चने का चस्का रखने वाली स्त्रियां सहेली बनाने के योग्य नहीं। उसे भी सहेली न बनायें, जो किसी स्वार्थवश आपके समीप आती हो।

हो सके, तो आर्थिक स्थिति में बराबर की सहेली बनायें, क्योंकि आपस में लेन-देन भी होता है; आर्थिक समता न होने के कारण लेन-देन में घट-बढ़ हो जाना बहुत सम्भव है; जैसे इस युग के बर्थडे (जन्म दिन) आदि पर उपहार (Present) के लेन-देन, उपहार के अधिक या न्यून को सहेल की कसौटी मानने वालियों में सुना जाता है। इसीलिये कहा जाता है कि—

बराबर ही से कीजिए प्रीति ब्याह और बैर।

सहेल में आर्थिक समता न होने से, ऐसे लेन-देन में स्नेह टूटने का भय है कि दूसरी पर अनुचित भार पड़ता रहेगा। ऐसा लेखा-जोखा निन्दनीय है। परन्तु इन बातों से बहुत ऊंची रहने वाली और बहुत प्रेम से सहेल निभाने वाली स्त्रियां सब युगों में और सब नगरों गली मुहल्लों में पाई जाती रही हैं।

अच्छी सहेली एक अमूल्य रत्न है, जो एक बार हाथ आ जाने पर किसी कीमत पर भी नहीं गंवाना चाहिये। उनके दुःख-सुख में बहिनों से भी बढ़ कर काम आयें। समय आ पड़ने पर आपके माता-पिता भी ऐसी सहेली की सेवा से आपको नहीं रोकेंगे।

आशा है इन शिक्षाओं के प्रकाश में आप एक अच्छी सहेली बना सकेंगी। हां, बस एक या दो, बहुत नहीं। एक दो अच्छी सहेलियां मिल जाना ही बड़ी बात है, शेष तो मन-बहलावा ही हो सकती हैं; परन्तु मन-बहलावा भी एक आवश्यक वस्तु है। आगे जीवन चर्या के प्रकरण में भी इस विषय पर पर्याप्त प्रकाश डाला गया है।

(४) अड़ोस-पड़ोस तथा ग्रामवासियों के प्रति कर्त्तव्य—

पड़ोसी पूर्व परिचित हों, या जान पहचान के न हों; अपने विचार अपने धर्म और अपने बराबर के दर्जे के हों, या उनके साथ किसी तरह की समानता न हो; पड़ोसी सर्वथा आदर के योग्य हैं। 'हमसाय मां

प्यो जाये' पंजाब की एक प्रसिद्ध लोकोक्ति है, जिसका अर्थ है कि पड़ोसियों को भाई-बहन के समान समझना चाहिए, और उनको अपना बनाने के लिये सुशील पुत्री को उनके साथ भी वैसा ही बर्ताव करना चाहिये, जैसा सम्बन्धियों के लिये ऊपर लिखा है। सच पूछो तो पड़ोस के सहयोग पर सब सुख शान्ति निर्भर है। शिर पीडा हो, या शत्रु का सामना हो, सब से पहले पड़ोसी को ही पता चलता है, तब पड़ोसियों को ही पुकारा जाता है। और वही भागे चले आते हैं। यदि पड़ोसी के साथ अनबन हो, तो जितनी हानि पड़ोसी पहुंचा सकता है, उतना अन्य नहीं। इसलिए हानि लाभ दोनों विचारों से पड़ोसी से बनाकर रहना चाहिये। सबका आयु के अनुसार मान करना चाहिये। पिता के धन, अधिकार और ऐश्वर्य का गर्व नहीं करना चाहिए। भगवान् न करे, यदि आपकी स्थिति निर्धनता अथवा आर्थिक निर्बलता की है, तो भी सबके साथ माधुर्य, नम्रता और प्रेम का व्यवहार करने से आपके सब दुःख दूर हो जायेंगे। उन सबकी सहानुभूति से आपको बहुत लाभ पहुँचेगा, परन्तु ग़रीब की बेटी को ऐसा मिट्टी में नहीं मिल जाना चाहिये, जैसे कहा है—"ग़रीब की जोरू अच्छे-बुरे सबकी भाभी।"

पड़ोसियों से स्वभाव न मिलना, या अनबन होना, नित-नित का क्लेश और दुःख है। इसलिए पड़ोसियों से मिल-जुल कर रहना चाहिए। उनके दुःख दर्द में झट पहुँचना चाहिए। वे कृतज्ञ होंगे। परन्तु अपना मिलना जुलना स्त्रियों तक ही सीमित रखना चाहिए।

यह भी स्मरण रखना चाहिए कि किसका जीवन छिद्र से बचा हुआ है ? प्रत्येक में कोई न कोई न्यूनता हीनता दोष आदि हैं; जितना पड़ोसी को उनका पता है, अन्य को नहीं। सो कभी पड़ोसी के दोषों की चर्चा न करनी चाहिए, अन्यथा तुम्हारी अपनी भी खैर नहीं। पड़ोसी के कारण आपको थोड़ा घाटा भी किसी बात में सहना पड़े, तो सहर्ष सहो; इसमें बड़ा लाभ समझो। सद्व्यवहार से पत्थर दिल भी मोम हो जाया करता है।

अतः यत्न करने पर भी यदि किसी पड़ोसिन से स्वभाव न मिले,

तो उससे सम्बन्ध न रखें; परन्तु झगड़ा करना शीलवती महिला के लिए बिल्कुल अनुचित है। प्रायः यही होता है कि अच्छे के साथ सब कोई अच्छा होता है।

फ्रांस के एक वृद्ध दार्शनिक महात्मा वहां के एक बड़े नगर से कुछ मील बाहर, एक सड़क के किनारे, छोटी सी कोठी में रहते थे। उन्होंने वहां एक छोटा-सा अंगूरों और अनारों का बग़ीचा लगा रखा था। छाया में कुछ घड़े और ग्लास रखे; आये गये के बैठने को कुर्सियां रखी हुई थीं। वे उधर से गुज़रने वाले ग्रामीणों को निमन्त्रित करते; उन्हें बिठाते, फलों का रस पिलाते, और उनके ग्रामीण जीवन की बात सुनकर हर्षित होते। वह उन्हें अपने जीवन के अनुभव भी सुनाते, और अपने सद्परामर्शों से आये गये को लाभान्वित भी करते।

एक दिन पास के छोटे ग्राम से बड़े नगर की ओर जाने वाले एक व्यक्ति ने उन महात्मा को बतलाया कि वह नगर में जा रहने के लिए मकान खरीदने जा रहे हैं। अपना पहला निवास स्थान छोड़ने का कारण महात्मा जी ने पूछा, तो कहा "मेरे ग्राम के लोग बहुत खराब हैं, झूठे और दम्भी हैं, झगड़ालू और मुकदमेबाज़ हैं। उनमें गाली गलौच, जूत पेज़ार चलता रहता है। वहां चोरियां होती हैं, पड़ोसियों पर झूठे लांछन लगाए जाते हैं। सब ओर अशान्ति का वातावरण है। मैं शान्त जीवन व्यतीत करने की इच्छा से नये स्थान पर जा रहना चाहता हूं।"

महात्मा ने कहा—"यदि अपना ग्राम छोड़ने का यही कारण है, तो जहां तुम जा रहना चाहते हो, वहां के लोग भी सर्वथा वैसे ही हैं। वहां का मुझे कई वर्षों का निजानुभव है। वहाँ मत जाना। वहां आपको बेहतर स्त्री-पुरुष न मिलेंगे।"

पथिक ने महात्मा का धन्यवाद किया, और कहा—"अच्छा हुआ कि मैं ने आपसे इस विषय में चर्चा कर डाली, अन्यथा मेरा तो बहुत सा धन विनष्ट हो जाता, मैं वापस जाता हूं।"

कुछ ही दिन पीछे 'उसी ग्राम' का एक और व्यक्ति वहां से गुज़रा तो थोड़ा विश्राम लेने और महात्मा के सद्परामर्श से कृतार्थ होने के

लिए वहां बैठ गया। जब महात्मा से नगर जाने का अपना प्रयोजन बताया कि वह ग्राम से नगर जा रहने के विचार से मकान देखने जा रहे हैं। महात्मा ने पूछा—"क्या ग्राम में कुछ कष्ट है ? क्या पड़ोसियों से कुछ दुखी हो ? उत्तर मिला, "मेरे ग्राम के लोग बहुत ही अच्छे हैं, मिलनसार हैं, प्रेम करने वाले हैं, दुख-सुख में काम आने वाले हैं। मेरे पडोसी मुझ पर जान छिडकते हैं। कितने ही दिन बाहर लगा आऊं, बेचारे सुबह, दोपहर, शाम रात मेरे परिवार से पूछते रहते हैं—कुछ चाहिए ? कोई सेवा ? स्त्रियां स्त्रियों का जी बहलाने को आ बैठती हैं। बस कुछ मत पूछो, महात्मा जी ! स्वर्ग का सा आनन्द बना हुआ है। परन्तु नगर का जीवन तो नगर का ही है, महात्मा जी !

महात्मा ने कहा—"नगर में भी आपको ऐसा ही उत्तम और सुखद वातावरण मिलेगा जैसा अपने गांवों में आपको प्राप्त है। नगर के लोग बहुत अच्छे हैं, मिलनसार हैं, प्रेम करने वाले हैं, दुख-सुख में काम आने वाले हैं। पड़ोसी पड़ोसी पर जान छिड़कते हैं......। परन्तु नये स्थान पर नया जन्म। कुछ दिन लग जाएंगे प्रेम बनाते बढ़ाते। मेरी मानो तो गांव से न जाओ......।" यह सद्परामर्श सुन वह लौट गया।

छोटे-छोटे ग्रामों में एक की बात झट दूसरे को मालूम हो जाती है। गांव के लोग चकित हुए कि महात्मा जी ने एक को कह दिया कि नगर में सब बुरे, बदमाश, झगड़ालू और चोर ठग रहते हैं, दूसरे को कह दिया नगर में सब अच्छे प्रेम करने वाले और दुख-सुख में काम आने वाले रहते हैं। यह बात क्या है ? गये पूछने महात्मा जी से। महात्मा ने कहा—"गंदा व्यक्ति जहां है, वहां का वातावरण उसने ही गंदा किया हुआ है। जहां जाएगा, वहां का वातावरण भी जाकर गंदा करेगा, फिर वहां के लोगों को भी उसी तरह कोसने लगेगा, जैसे अब आपके गांव के लोगों को बुरा बताता है। अच्छा व्यक्ति स्वयं अपने आसपास का सुख शान्ति का वातावरण उत्पन्न कर लेता है। समझो कि नगर, ग्राम, अड़ोस-पड़ोस सगे सम्बन्धी न कोई अच्छे हैं, न बुरे। अच्छों के साथ सभी अच्छे और बुरों के साथ सभी बुरे। सो मैंने दोनों

ग्रामीणों को उन उन के उपयोगी ही परामर्श दिये। वे लोग 'धन्य धन्य' कहते लौट गये।

तो बेटी जी ! इन महात्मा के रहस्यपूर्ण उपदेश को पल्ले बाँधो, और भली महिला बनकर सबके हृदयों पर प्रेम का शासन करो।

(५) परमात्मा के प्रति कर्तव्य—यह वह कर्तव्य है, जिसके ध्यान आते ही आदर में सिर झुक जाता है। जिसने हमें सर्वश्रेष्ठ प्राणी बनाया, ज्ञान की ज्योति से अलंकृति किया और प्रेम के धन से मालामाल किया; आंख, कान, नाक, जिह्वा प्रदान करके हमें सुन्दर दृश्यों, सुहावने गीतों, सुगन्धित पुष्पों और स्वादिष्ट भोजनों का आनन्द उठाने के योग्य बनाया। चन्द्रमा, पृथ्वी, ससुद्र, जल, वायु, अग्नि, बन, उपवन, फल, फूल, दूध-दही, नमक, खांड हमारे सुख के लिए बनाए। हमें बुरे और भले को पहचानने की बुद्धि प्रदान की। बचपन में हमारे पालन के लिए माता के स्तनो में दूध और हृदय में प्रेमस्रोत बहाया। फिर यथा आयु पहले माता-पिता को सन्तान का रक्षक पालकपोषक बनाया! फिर यौवने प्राप्ते पति पत्नी को एक दूसरे का सहायक रक्षक पोषक बनाया; फिर वृद्धावस्था में जब शरीर क्षीण अशक्तहो गया, तो सन्तान को रक्षक सेवव दिया। किम्बहुना, परमात्मा क्षण-क्षण में हमारी रक्षा करता है उसकी आज्ञा का हम भली भांति पालन करें, और सचाई हमा हो, तो वह हमारी प्रप्येक प्रार्थना स्वीकार करता है।

हम पर कोई थोड़ा सा भी उपकार कर देता है, तो हम हज़ार बार उसके प्रति कृतज्ञता का प्रकाश करते हैं; परन्तु परमात्मा, जिसकी दया अपरम्पार है, क्षण-क्षण में और बात-बात में जिसके हज़ारों उपकार हम पर हैं; कई बार उसका स्मरण तक हम नहीं करते। यह मनुष्यता के विरुद्ध है।

उचित है कि दुःख में, सुख में, खाते-पीते, उठते-बैठते, जागते-सोते, उसे कभी विस्मृत न करें। इस प्रकार स्मरण रखें, जैसा कबीर जी ने कहा है :—

हरि का सिमरण यूँ करे, जैसें दाम कंगाल।
एक घड़ी बिसरत नहीं, पल-पल लेत सम्भाल ।।
हरि का सिमरण यूँ करे, ज्यूँ गागर पनहार।
हाले डोले सुरत में, पग-पग धरत सम्भाल ।।

प्रातः समय नियम पूर्वक उसका ध्यान करें; उसके किए उपकारों के लिये कृतज्ञता प्रगट करें; अपनी दुर्बलतायें दूर करने के लिए उससे शक्ति और बल मांगे; सद्गुणों की प्राप्ति के लिए उससे सहायता मांगे। अपने सुन्दर छोटे भाई बहिन, भतीजे, बहिन के ही बच्चों को देखें, तो आपके मन में उसका ध्यान आए, जिसने वे सब प्रदान किये हैं। घर में अनाज, कपड़ा, भूषण, रुपया, गौ, भैंस आदि के लिए उसके प्रति कृतज्ञता भाव पैदा करें, जिसने आप पर यह कृपा पर कृपा की है। वही एक मात्र सब सुखों का दाता है। यदि कोई दुःख या विपत्ति आ पड़े, तो भी उसी का ध्यान करें, क्योंकि वही उसे मिटा सकता है। आओ आपको सन्तों की वाणी का अमृत रस पान कराऊं। सिखों के योगी संत, पांचवी पादशाही श्री गुरु अर्जुन देव जी महाराज की अमत वाणी से आनन्दित हों। उनकी अमर रचना 'सुखमणि साहिब' में से कहीं-कहीं से कुछ-कुछ अनमोल रत्न यहां के लिए मैं ने छांटे हैं।

जह मात पिता सुत मीत न भाई।
मन ऊहा नाम तेरे सङ्ग सहाई ।।
सगल सृष्टि का राजा दुखिया।
हरि का नाम जपत होइ सुखिया ।।
लाख करोरी बन्धन परें।
हरि का नाम जपत निस्तरे ।।
अनिक माया-रङ्ग[1] तिख[2] न बुझावै।
हरि का नाम जपत आघावैं[3] ।।
पार जात इहो हरि का नाम।
काम धेनु हरि हरि गुण गाम[4]।।

---

[1]माया से प्रेम। [2]तृष्णा प्यास। [3]तृप्त हो। [4]गा

सब ते उत्तम हरि की कथा ।
नाम सुनत दर्द दुख लथा ॥[४]

‘जिह प्रसाद[३]’ ३६ अमृत खाहिं ।
तिस ठाकुर कउ रख मन मांहिं ॥
जिह प्रसाद सुगन्ध तन लावहिं ।
तिस कउ सिमरत परम गत पावहिं ॥
जिह प्रसाद बसहि सुख मन्दर[५] ।
तिस ही ध्याए सदा मन अन्दर ॥
जिह प्रसाद गृहसंग सुख बसना ।
आठ पहर सिमरो तिस रसना ॥
जिह प्रसाद रङ्ग रस भोग ।
नानक सदा ध्याइए ध्यावन जोग ॥
जिह प्रसाद पाट-पटम्बर[६] हडावहि ।
तिसहि त्याग कत अवर लुभावहि ? ॥
जिह प्रसाद सुख सेज सोईजे ।
मन आठ पहर तिसका यश गावीजे ॥
जिह प्रसाद तुझ सब कोउ माने[७] ।
मुख ताके यश रसन[८] बखाने ॥
जिह प्रसाद तेरा रहता धर्म ।
मन सदा ध्याइए केवल पारब्रह्म ॥
प्रभु जी जपत दरगह[९] मान पावहि ॥
नानक पतसेती[१०] घर[११] जावहि ।
जिह प्रसाद अरोग कंचन देहि ।
लिव[१२] लावहु तिस राम स्नेही ॥
जिह प्रसाद तेरा ओला[१३] रहत ।

---

[४]उतरा । [५]भवन (मकान) [३]जिसकी कृपा से । [६]कपड़े, रेशमी कपड़े । [७]सन्मान दे । [८]जिह्वा द्वारा । [९]परमात्मा के दरबार में [१०]आदरपूर्वक । [११]स्वर्ग धाम । [१२]भक्ति, प्रेम । [१३]परदा, गुप्त रहस्य ।

मन सुख पावहिं हरि-हरि यश कहत ॥
जिह प्रसाद तेरे सगल छिद्र[14] ढाके ।
मन शरणी पड़ ठाकुर प्रभ ताके ॥
जिह प्रसाद 'तुद को न पहूंचे'[15] ।
मन श्वास-श्वास सिमरहु प्रभु उचे ॥
जिह प्रसाद पाई दुर्लभ कंचन देहि ।
नानक ताकी भगत करेहि ॥
जिह प्रसाद आभूषण पहरीजे ।
मन तिसहिं सिमरत क्यों आलस कीजे ॥

शोक है कि धनवान मनुष्यों की आँखें धन दौलत ने चुन्धिया रखी हैं । उनको न तो परमात्मा का नाम अच्छा लगता है, और न वे अच्छे लगते हैं जो परमात्सा का नाम लेते हैं; प्रत्युत वे उनकी हंसी उड़ाते हैं । धनवानों को तो सबसे अधिक परमात्मा की ओर झुकना चाहिए, क्योंकि धन और सुख की बहुत प्रकार की सामग्री के रूप में परमात्मा की उन पर विशेष कृपा है । धनवान बेटियों बहिनों से विशेष रूप से प्रार्थना करूंगा कि वे इस भूल को समझें और प्रतिदिन अपने घरों में गीता उपनिषद् तथा अन्य धर्म ग्रंथों की व्याख्यान-माला द्वारा सब घर वालों तथा सम्पर्क में आने वालों को परमात्मा की ओर झुकायें । प्रतिदिन धार्मिक ग्रन्थों का स्वाध्याय करने से आत्मिक उन्नति होती है । और चरित्र में शुद्धता और कर्तव्य प्रायणता आती है । सच्चे तथा विद्वान् सन्त महात्माओं के उपदेश, माता-पिता भाई भावज को साथ ले जा कर सुनने जाया करें :—

एक घड़ी आधी घड़ी, आधी से भी आध ।
तुलसी सङ्गत साधु की, हरें कोटि अपराध ॥
सुत दारा अरु लक्ष्मी, पापी के भी होय ।
संत समागम हरि कथा, तुलसी दुर्लभ दोय ॥

साधु, सन्त, महात्मा पीर फकीर सब धर्मों में हैं, जो जनता को

---

[14]अवगुण । [15]तेरी कोई बराबरी न कर सके ।

अपने सदुपदेशों से कृतार्थ करते फिरते हैं; परन्तु किसी की लम्बी दाढ़ी, भोले भाले रूप, गेरुए कपड़े, ज्ञान-ध्यान की दुकानदारी, तप त्याग के आडम्बर पर तुरन्त भूल न पड़ना; ऐसे बहुत से बगले-भक्तों ने मूर्खा स्त्रियों के सतीत्व और धन सम्पति पर छापा मारा और उनका सदा के लिए सर्वनाश कर दिया। ये लोग शीघ्र विश्वास कर लेने वाली भोली भाली धनी विधवाओं की खोज में विशेष रूप से रहते हैं। उनका सिद्धान्त यह होता है कि—

चेला चांटा कभी न मूंडे, जब मूंडे तब चेली।
चेला देगा धेला पैसा, चेली देगी थैली॥

स्त्रियां बहुत शीघ्र विश्वास कर लेती हैं, धोखे में आ जाती हैं, सचेत रहने को अपनी माता-पिता, मौसी, बूआ, चाची भावज आदि को यह सब सुनाना।

सब धर्मों में जीवन को शुद्ध पवित्र बनाने के एक समान आदेश हैं :—सच बोलो; पराये माल की ओर दृष्टि उठा कर भी न देखो; जो कुछ ईश्वर ने दिया है, उसी से सन्तुष्ट रहो; और सच्चे प्रय. व परिश्रम से अधिक पैदा करो; काम, क्रोध लोभ, मोह अहंकार से बचो; क्षमाशील बनो; और दूसरे के अपराधों की उपेक्षा करने का और अपने अपराध बहुत हिम्मत के साथ स्वीकार करने तथा क्षमा मांग लेने का स्वभाव बनाओ।

बहुत ऊँची बात तो आनरेबल काशीराम मिलमालिक में देखी थी। वह कई बार अपने मिल वर्कर्स से जो कहते—"आज मुझसे भी वैसी भूल हो गई जैसी……से अमुक अवसर पर हुई थी। मैंने उसे डांटा था। मैं उससे क्षमा मांगने आया हूं, और अपने ऊपर…रुपये जुर्माना रखा है। सो उसकी तुम मिठाई बांट खाना।"

उपकारक के प्रति कृतघ्न मत हो। दूसरों की सुख सम्पत्ति देख कर मत जलो, अपनी इन्द्रियों और मन को वश में रखो। खोटी स्त्रिों की संगत में मत बैठो। प्रत्येक के साथ भलाई का बर्ताव करो; निर्धन और दुखियों की सहायता करो। विशेष करके यही परमात्मा की आज्ञायें हैं, और इनका पालन करना चाहिए।

ये आदेश, 'स्थिति, आयु, देश के अनुसार' व्यक्तियों के लिए कुछ भिन्न-भिन्न भी हैं यथा सुघड़ स्यानी पुत्रियां अपनी सूई सिलाई, पढ़ाई लिखाई, सन्ध्या पूजा पाठ स्वाध्याय, एवं मुसिलमान बेटियां निमाज़ तलावत से अच्छे समय पर निवृत हो कर, माता का रसोई और गृह-प्रबन्ध में हाथ जा बटाएं, छोटे बच्चों को स्कूल पाठशाला के लिए तय्यार करने में सहयोग दें।

(६) **अतिथियों के प्रति कर्तव्य**—'शील' के प्रकरण में आरम्भ-आरम्भ में ही अतिथि सत्कार सम्बन्धी बहुत कुछ लिखा गया है।(पीछे याद आया यह मैटर उसके साथ मिला कर पढ़ा जाये)

यह बात प्राय: देखी जाती है कि अतिथि धनवान है, तो उसका बड़ा आदर किया जाता हैं, उसको अधिक से अधिक आराम पहुंचाने का यत्न किया जाता है, तथा उसके लिए खाने पीने की और अन्य सुविधायें प्रस्तुत करने में घर वाले विशेष रुचि रखते हैं। इसके विपरीत निर्धन गरीब स्त्री पुरुष आ जायें, या बुलाये जायें, तो उनकी ओर कोई विशेष ध्यान नहीं दिया जाता; और यदि उन की सुविधा की खाने, पीने, सोने आराम करने आदि की सामग्री यथोचित ढङ्ग से नहीं जुटाई गई तो उस की बहुत परवाह नहीं की जाती; इतना ही नहीं, यदि वे इस अवहेलना की शिकायत करें, तो उल्टा उन ही की बाबत कह दिया जाता है कि इनके दिमाग़ बिगड़ गये हैं।

मुस्लिम विचारक श्री वशीर हसन को मुस्लिम स्त्रियों के विषय में आतिथ्य सम्बन्धी इस प्रकार की दोषपूर्ण मनोवृत्ति की शिकायत है, परन्तु मेरा विचार है कि हिन्दू मुस्लिम सभी इस मनोविकृति से दूषित हैं और इसमें सुधार की आवश्यकता है। ग़रीब का हृदय बहुत कोमल होता है, वह सुव्यवहार और दुर्व्यवहार से अत्यधिक प्रभावित होता है। अमीर की ओर कुछ कम ध्यान दिया जाये, तो सम्भवत: वह इसे मन में भी न लाये; परन्तु ग़रीब के हृदय में तो सदा के लिए छेद हो जाता है। इसके विपरीत ग़रीब का थोड़ा सा ही सत्कार किया जाए, तो वह मरते दम तक चरणों का दास बनकर रहता है। सो आतिथ्य में, अमीर ग़रीब सब पूरे पूरे ध्यान और पूरे पूरे सत्कार

की अधिकारी हैं।

(७) **देश और जाति के प्रति कर्त्तव्य**—बहुत गम्भीर विचार किया जाये, तो सिद्ध होगा कि प्रत्येक महिला का अच्छा या बुरा प्रभाव अपने पर, २—पितृ कुल पर, ससुराल पर, देश और जाति पर पड़ता है। सम्भव है कि उस की सुघड़ता, सुशीलता और बुद्धिमत्ता से उसका जीवन अत्यन्त सुख पूर्ण, आनन्दरूप पुष्प-वाटिका बन जाये, या उसकी दुर्बुद्धि कुशीलता के कारण कलह क्लेश युक्त, कांटों के जङ्गल का सा, या तो परिवारों की सब उलझनें सुलझ जायें, या एक अच्छे सुलझे हुए परिवार में उलझनें ही उलझनें पैदा हो जायें, यह सब सम्भव है।

कन्या विवाह से पूर्व परतन्त्र होती हैं प्रायः। परन्तु कई अपनी योग्यता से पितृ परिवार में सबको अपने पीछे भी चला लेती हैं। विवाह के पश्चात तो प्रायः सभी अपना स्वत्व रखने लगती हैं। मेरी तो इस पुस्तक में यह दिलचस्पी है कि मुझसे पथप्रदर्शन-प्राप्त-बेटियां मैके और ससुराल दोनों स्थलों में हाथ की सेवा, ज़बान की नम्रता हृदय की कोमलता और बुद्धि की प्रखरता के बल पर घर भर की आंख का तारा बनी रहे। समय पाकर बेटियों ने ब्याहा तो जाना ही है, सो मेरे द्वारा उस दिन के लिए बेटियों को तय्यार करने का यह भी अर्थ है कि जीवन के उस दूसरे आङ्गण में अभिव्यक्ति की भी बातें प्रसंगवश सुझा देनी चाहिए।

विवाह का प्रभाव देश और जाति पर भी कम नहीं पड़ता। विवाह के पश्चात् सम्भव है कि एक दूसरे पर राष्ट्रीय सेवा के स्वभाव के प्रभाव से इनमें गली गांव देश और जाति की भलाई का शौक पैदा हो जाये, या इसके विपरीत स्वार्थी तथा विषयलोलुप बन-कर देश और जाति का कलक बन जायें, जैसे कि आजकल कई धन के उपासक 'ब्लैक-मार्किट, मिलावट, स्मगलिंग या अन्य स्वार्थवश अपने-अपने तुच्छ लाभ के लिए, देश और सरकार को अधिक से अधिक नीचा दिखाने में सहायक हो रहे हैं। कई लोग एसम्बलियों और सरकारी नौकरियों को अपने स्वार्थ के लिये प्रयोग करते हुए

प्रजा को दोनों हाथों से लूट रहे हैं। कई इसी प्रकार के २४ घण्टे पैसे के फेर में, सब धर्म कर्म को तलांजली दे रखने वाले पतियों का यह प्रभाव धर्म परायणा युवतियों पर हुआ है कि धर्म-पत्नी बनते ही उनका संध्या पाठ आदि छूट गया।

अच्छा, अब एक और दृष्टिकोण से भी विचार करें। जिस युग में से हम गुज़र रहें हैं। यह पैसे का युग है। देश और जाति के सब लोगों के आपस के सम्बन्ध रुपये-पैसे के आधार पर बन और बिगड़ रहे हैं। किसी व्यक्ति की योग्यता और व्यवहार पर भी बहुत कुछ देश जाति का उत्थान और पतन- निर्भर है, इसमें संदेह नहीं। जिसके पास रुपया है, या रुपया कमाने के उसके पास बहुत साधन हैं, यदि वह समझदार और नियमित जीवन रखने वाला है, तथा देश और जाति के लिए हित भावना रखता है, तो सैकड़ों बेरुज़गारों के रोज़गार की समस्या को हल कर सकता है। वह कितने ही स्कूल, कालिज, पुस्तकायल, अनाथालय, चिकित्सालय, घरेलू दस्तकारी आदि संस्थाओं का संचालन कर के या उन्हें सहायता सहयोग देकर के, देश और जाति की महान् सेवा कर के, अपना जोवन सफल कर सकता है। अनेकों धर्म भाव और त्याग भाव वाली देवियों ने अपने माता-पिता भाई पति ससुर, बेटा बेटी दामाद आदि से ऐसे महान् कार्य कराए हैं। ईंट पत्थर के मन्दिर तो अनेकों बने हैं, जीते जागते मनुष्यों को सुखी बनाने में देवियों का बड़ा हाथ होना चाहिये।

आज के प्रसिद्ध बिरला परिवार में लगभग एक सौ वर्ष पूर्व एक उदार दानी परिवार में से बहू ब्याही आई। उसका बिरला ससुर कंजूस और अदानी धनपति था। बहू ने सुधार करना चाहा। उसने एक याचक वृद्ध ब्रह्मण को बासी रोटी दे दी। ब्रह्मण ने कहा "बेटी ! यह बासी रोटी तौ मुझ बूढ़े से न चबाई जाएगी।" बहू रानी ने उत्तर दिया—"पंडितजी ! इस घर में बासी रोटी ही खाई जाती है। बासी ही दी जाती है।" ससुर ने सुनते ही कहा—"बहू ! तूने यह क्या कह दिया ?" बहू ने हाथ जोड़ कर उत्तर दिया—"पिता जी ! मुझे आप के घर में आ कर यही प्रतीत

हुआ कि पिछले जन्म का ही महान दान आपको धन धान्य से परि-पूर्ण कर रहा है। इस जन्म का तो कोई दान पुण्य मेरे देखने में नहीं आया।" बहू रानी के चार वाक्यों में बिरला परिवार को महान दानी बना दिया; अब तक करोड़ों नहीं, अरबों तक इनके दान की राशि जा बनती है।

पैसे वाले दो प्रकृतिओं के अधिक पाये जाते हैं। एक वे जो कजूस, महा कंजूस, 'चमड़ी जाए, पर दमड़ी न जाए'—ऐसी बुद्धि वाले। वे जीते जी कोई परोपकार का कार्य अपने हाथों न कर जाएंगे। दूसरे वे, जो चापलूसों और बदमाशों की वाह वाह पर हज़ारों लाखों विनष्ट कर देंगे जिन धनवानों की संतान नहीं, उनमें भी कंजूस बहुतेरे देखे, और फजूल खर्च भी बहुतेरे। परन्तु प्राय: सभी संकुचित भाव वाले। कंजूस तो कंजूस हैं ही, जो 'नि:सन्तान फ़जूल' खर्च हैं, उन का भी यह कहना है कि "पीछे किस के लिए छोड़ना है, उड़ा जाओ सब रङ्ग रलियों में।" वे बुढ़ापे में अत्यन्त दु:खी होते हैं। परन्तु देश जाति के लिए तो दोनों ही प्रकार के लोग कलक हैं।

अत: उचित है कि यदि आप धनवान घराने की हैं या आपके सम्बन्धी, आपकी पड़ोसन ही धनवान हैं, तो उनके कान में सदा देश जाति की कोई बड़ी सेवा कर जाने की बात डालती रहें।

हमारा देश १९४७ में स्वतन्त्र हो गया है। हमें देश की नाना प्रकार की उन्नतियों ने हर्षित कर रखा है। परन्तु दिमाग़ी गुलामी बढ़ती ही जा रही है शिक्षता स्त्रियों, नहीं-नहीं, अंग्रेजी पढ़ी लिखी स्त्रियों ने अपने दिमाग़ों को पश्चिम की गुलामी में अत्यधिक परतन्त्र कर रखा है कि कुछ कहते नहीं बनती। आप स्वयं ही उनके जीवनों से, उनके रहन-सहन वेश भाषा से, उनके दिन रात के प्रोग्रामों से निश्चय कर सकती हैं। बच्चों की माताओं को अपने बच्चों की 'माता' कहलाने में लज्जा आती है वे तो 'ममी' ही कहलाना पसन्द करेंगी।

यह भी देश की एक बड़ी सेवा है यदि देश की बनी वस्तुएँ ही प्रयोग में लाई जाएँ। कितने ही प्रकार का विलायती माल करोड़ों २

रुपयों का हम लोग मंगा कर देश को भूखा कर रहे हैं। आजकल क्या कुछ देश में अपना नहीं बनता? धिक्कार है हम पर कि हमारे नये २ बने अमीर युवक और युवतियाँ या जिनका ताज़ा २ ही बाप या ससुर मरा है जो गरम, ठंडा रेशमी ऊनी कपड़ा, ऊन, पर्दे, बनयान, जुर्राब और अनेकों अन्य वस्तुओं की दुकानों पर जाते ही कहते हैं "कोई फ़ारेन (विदेशी) माल दिखाइए।" ऐसी माँगों के कारण वे दुकानदार स्मग्लिंग किया हुआ विलायती माल खरीद लाते हैं। अपनी अमीरी का ढिंढोरा पीटने की शौकीन स्त्रियाँ' अपने घरों को फ़ारेन (विलायती) ही सामान से भरे रखती हैं और एक-एक वस्तु बड़े गर्व से प्रदर्शित करती हैं। समझाओ ऐसी देशद्रोही बहिनों को उनकी भूल।

देश और जति के प्रति कर्तव्य प्रायणता में यह भी ध्यान में सदा रहे कि देश जातियों और उपजातियों में बट रहा है। हिन्दू, मुसलमान, सिक्खों में अपना २ बहुत भेद बढ़ गया है। अब तो भाषा का भेद भी उग्र रूप धारण कर रहा है। देश के शत्रुओं के षड्यन्त्र से ये आपस में कटे मरे जाते हैं। ये भेद छोड़ो, आपस में एक हो जाओ। हम को एक दूसरे के विरुद्ध कुछ शिकायतें हैं भी, परन्तु क्या वह आपस में लड़ने झगड़ने और वैर-विरोध से मिट सकती हैं? हम जितना आपस में झगड़ते हैं, उतना ही देश रसातल को पहुँचता जाता है। क्या यही देश भक्ति है कि हम में से बहुतेरे अपने देश से बाहिर के देशों से सुख सन्तोष की आशा लगाए बैठे हैं। यहाँ के कम्यूनिस्ट रूसी चीनी झण्डे उठाए फिरते हैं, तिस पर भी, अपने को भारत के देश भक्त कहते हैं। यहाँ के ऐंग्लो-इण्डियन ईसाई जन्म से भारतवासी हैं परन्तु ईसाई बनकर अम्रीकादि की सहायता से, ब्याहे गए, सर्विस पाई, या व्यापार, उद्योग कृषि में बढ़े तो वे अमेरिका इंग्लैंड का ही यहाँ बोल बाला देखना चाहते हैं, क्योंकि उनके साथ इनका ईसा-मसीह साझा है। उनके लिए शिवाजी, प्रताप आदि भारत रत्न तो भारतीयों के साथ उनके साझे नहीं रहे।

परन्तु वे हमसे नाराज़ भी हैं कि हमने ही उनको अपने से अलग

कर रखा है। मेरा विचार है कि हिन्दुओं की जो ईसाई मुसलमानों के साथ छूतछात है, वह 'गोरक्षक और गोभक्षक' के भेद से भी है। अब गोवध भारत में बन्द हुआ जा रहा है। २८में से २० प्रदेशों में तो बन्द हो ही गया है। श्री पण्डित मदन मोहन मालवीय और श्री स्वामी श्रद्धानन्द के पुण्य पुरुषार्थ से इन लोगों को अपने में मिलाने का पुरुषार्थ प्रारम्भ हुआ था। गांधी जी ने राष्ट्रभाव जगाया, ताकि भेदभावों का समुद्र पाटने में हम भारत माँ का आशीर्वाद प्राप्त कर सकें।

[८] निर्धनों और अभ्यागतों के प्रति कर्तव्य—दान निश्चय ही दाता की सब कठिनाइयों को दूर करने वाला है। दान देने वाले के सिर से विपत्ति टल जाती है। निर्धन और अभ्यागतों की सहायता हो जाती है, तथा अपना मन प्रसन्नता और पुण्य का अनुभव करता है। अतः माता पिता भाई भावज के मन में दया और दान की भावना उजागर करते रहें, और अपने जेब खर्च में से कोई ज़वान का चस्का पूरा करने की अपेक्षा, अपनी किसी साथ पढ़ती, पड़ौस की, या दीन अनाथ विधवा आदि गरीब की सहायता में अपने जीवन का साफल्य समझें। प्रति मास अपनी आय का दस प्रतिशत या कम से कम तीन चार प्रतिशत अवश्य दान करना चाहिये। परन्तु यह देख लो कि आजकल हिन्दुओं का तीन चौथाई दान अनाधिकारियों को दिया जाता है, ज़िसका न कोई फल होता है न पुण्य। गेरुए कपड़े पहने हुए अनपढ़ अफ़ीम भांग चरस सेवन करने वाले, हराम की की कमाई पर पलने वाले साधु या अन्य जो हट्टे-कट्टे मोटे मुसटण्डे भीख मांगते फिरते हैं, उनको दान देना मुफ्तखोरी की प्रवृत्ति बढ़ाना है, निखट्टुओं की संख्या में वृद्धि करना है। इस समय २६ लाख भीख मांगने वाले भारत में हैं। हजारों मन्दिरों के पुजारी, तीर्थों के पण्डे पुरोहित, **जो न उपदेश देते हैं, न कोई काम करते हैं**। मूर्ख भारतियों के धन पर पल रहे हैं, बिना कुछ परिश्रम किए आनन्द उड़ा रहे हैं। **ऐसों को देना अधर्म और पाप है**। मन्दिरों के कई महन्त हजारों लाखों रुपयों की पूंजी बनाए बैठे हैं,

आनन्द लूटते हैं; परन्तु यदि देश की शिक्षा और धर्म के लिए कुछ नहीं करते तो उन को दान देने से क्या लाभ ? यह भूल है कि उनको दान देने से पुण्य होता है। कह दीजे उनसे कि "विद्यादानादि शुभ कर्मों में अपना सब कुछ देकर रोटी कपड़े मात्र में निर्वाह करनें लगें, तो 'आप जैसे देश के सच्चे सहायक की सेवा से कौन विमुख होगा ?" धर्म कर्म का उपदेश देने वाले साधु सन्तों, उपदेशकों, चरित्रवान धार्मिक विद्वानों श्रेष्ठ ब्राह्मण देवताओं को ही अपना पूज्य और सेवा का पात्र समझना चाहिए। इसमें वड़ा पुण्य है।

दाता तो सब को बनना ही चाहिए परन्तु विशेष पुण्य और भलाई है तो गरीब को देने में, जिनका आशीर्वाद और धन्यवाद आपके लिए अमृत तुल्य है। जो हिमालय का रहने वाला है, वह भला वर्षा का क्या गुण गायेगा; वर्षा का गुण गायेगा तो बीकानेर आदि निर्जल मरु-भूमि का रहने वाला। हाँ ! परिश्रम करके कमाने वाले, जिनको किसी के आगे हाथ पसारते लज्जा आती है, वे काम न मिलने के कारण पेट पर पत्थर बाँध कर सोते हैं। कई अच्छे घरानों की विधवाएं, जो किसी से कुछ मांग नहीं सकतीं, भूखों रह-रह कर जीवन बिता रहीं हैं। कई अनाथ, जिनके ऊपर से माँ-बाप का हाथ उठ गया है, द्वार २ पर ठोकरें खाते फिरते हैं। कई निर्धन बेचारे रुपये की कमी से अपनी युवा लड़कियों का विवाह न कर सकने के कारण खून के आँसू रो रहे हैं; उनकी सहायता धनवानों की पुत्रियों, पत्नियों, माताओं से आप जैसी शुभ विचारशील बेटियाँ न कराएंगी तो कौन करायेगा ? अब मन्दिर बनाने का युग नहीं रहा। अब तो गरीबों, अनाथों, अनाथालयों की सेवा करनी वाली संस्थाओ और धर्म प्रचार करने वाली तथा शिक्षा का प्रचार करने वाली संस्थाओं को ही जी खोल कर दान देना दिलाना चाहिये।

अच्छा हो कि गली २ मुहल्ले २ कमेटियां, सेवा समितियां आदि बनाई जायें, और 'विश्वास पात्र तथा तन, मन धन से और बुद्धिमत्ता से सेवा कार्य करने वाली स्त्रियों' के हाथ में जन-उपयोगी कार्यों के लिए पर्याप्त धन दिया जाए। असहाय वृद्धों को स्थायी मासिक

सहायता दी जाए; रुपये पसे के अभाव के कारण काम धन्धा न चल सकने वाले या उसे बढ़ा न सकने वालों को धन की सहायता दी जाये, जिससे कि अपने और बाल बच्चे का सम्मान पूर्वक पेट पाल सकें। पुस्तकों और फीस का खर्च न उठा सकने वाले बुद्धिमान लड़कों के माता पिता को एतदर्थ सहायता दी जाय; अन्य लड़कों को किसी काम धन्धे और कला की शिक्षा दिलाई जाय। पर बुरा हो लेने, देने और प्रबन्ध करने वाले तीनों में, स्वार्थ आ जाने वाली भावना का। तीनों की भावनाएँ पवित्र करने की आवश्यकता है। प्रबन्धक धर्मात्मा हो, और पैसे-पैसे का हिसाब देने वाला हो, तो बड़े-बड़े कार्य्य हो सकते हैं। स्वार्थ से ऊँचा उठकर इन महान कार्यों का सम्पादन बड़े पुण्य की बात है।

पिता दुकानदार है, तो दैनिक आय में से; नौकर है, तो मासिक वेतन में से; इसी प्रकार वह चाहे किसान मजदूर या कुछ ही है, अपनी स्थिति के अनुसार नियम-पूर्वक दान के लिये कुछ भाग निकाल कर अलग रखें ताकि जब कभी आप किसी को निर्धन और सहायता के योग्य और सुपात्र समझें, तो उनके पास उनकी सहायता के लिये कुछ धन हो। इसी प्रकार समय-समय पर नया पुराना कपड़ा लत्ता आदि देते रहने से अड़ोस-पड़ोस के गरीबों व अनाथों तथा विधवाओं की सहायता हो सकती है। सार यह है कि जैसा सब धर्मों की पुस्तकों में लिखा है। "जितना अधिक दोगी या दिलाओगी, उतना अधिक मिलेगा।" स्मरण रखो, बड़ा वह नहीं जिसके पास बहुत धन है, परन्तु वह उसके अपने परिवार के ही लिये है, अन्य किसी के लिये नहीं; या फिर वकीलों, डाक्टरों पर खर्च करने के लिए है। वास्तव में बड़ा वह है, जो अपना धन दूसरों के हित में व्यय करता है; उसी का सब मान प्रतिष्ठा करते हैं। अपने लिये और अपने कुल-पति के लिये यह सुयश बेटी जी को अवश्य प्राप्त करना चाहिये।

(६) नौकरों के प्रति कर्तव्य—जिनको परमात्मा ने नौकर रखने की सामर्थ्य दी है, और जिनके घर का काम इतना

अधिक है कि उनको एक या अधिक नौकर रखने की आवश्यकता पड़ती है; उनको इस बात का विचार करना चाहिये कि नौकर उनके सुख व आनन्द में कितनी वृद्धि करते हैं। उचित है कि आप भी उनके दुःख सुख का ध्यान रखें। उनको उतना काम दें, जितना वे सुविधा-पूर्वक कर सकें।

उचित है कि एक तो उनसे प्यार से काम लें, इस के अतिरिक्त दोपहर को घण्टे दो घण्टे के लिए उन्हें छुट्टी दी जाय। वह आपकी सेवा के लिये फिर नये उत्साह से लोटेगा।

हां, कभी-कभी नौकर की सचाई की परख भी कर लेनी चाहिये। चतुर स्त्रियां कभी-कभी चारपाई आदि के नीचे अठन्नी या रुपया फेंक देती हैं, जो कि झाड़ू देते समय नौकर के सामने आ जाता है। ईमानदार नौकर मालिक को दे देता है, वेईमान पास रख लेता है, और अन्त में पकड़ा जाता है। कपड़े, लत्ते, बर्तन, भाण्डे गिनते रहना चाहिये। बहुत दिनों पीछे काम आने वाले सामान की कभी-कभी सुध न ली जाए, तो उस के गुम जाने का भय है।

कई स्त्रियां नौकर नौकरानियों पर सारा घर खुला रखती ह। विश्वास अच्छा है, परन्तु प्रत्येक भले कार्य की एक सीमा हुआ करती है। सीमा से बढ़ कर विश्वास करने का कारण मालकन का अपना आलस्य भी हुआ करता है। स्वयं हिलती-जुलती नहीं, 'खाट पर बैठे-बैठे हुक्म देती रहती हैं। नौकर लोग अच्छे हुए, तो सब ठीक चलता रहा; किसी की आँख मैली हुई, तो घर की चीज़ों पर हाथ साफ़ होना शुरू हो गया। महीनों पहले रखी हुई वस्तु की आज तलाश हुई, चाहे वह कभी की गुम हो चुकी हो, तो अब घर भर पर चोरी का सन्देह; रसोइया, माली, आया, ड्राईवर, मेहतर सब बुरे बनते हैं; परन्तु उस मालकन को बुरा कोई नहीं कहता, जो इतनी लापर-वाह रही। पुत्री जी ! सावधान।

नौकरों पर सदा टीका टिप्पणी रहेगी—"अजी ! नौकर सब्ज़ी आदि की खरीद में बीड़ी के आठ दस पैसे बचा लेता है, नौकरानी पान के चार छः पैसे बचा लेती है। अजी ! हिसाब में एक ही खर्च

दो-दो बार गिनाया जाता है। अजी ! सेर के पीछे आध पाव दाल साग-सब्जी कम ले आते हैं, पर मालिकों से पूरे पैसे वसूल कर लेते हैं। दस आने सेर की आई चीज़ के बारह आने सेर आ बताते हैं। अजी ! झूठ-मूठ कह देते हैं कि अमुक वस्तु घर में समाप्त है, पीछे पैसे वसूल कर लेते हैं और पहले की पड़ी चीज ही उठा कर दिखा देते हैं कि यह लाया हूँ। अजी ! घटिया और सड़ी बासी शाक सब्जी सस्ते दामों में खरीद लाते हैं, और ताजी के दाम वसूल कर लेते हैं ·····।" जब बैठेंगी, यही रोना। मैं कहता हूँ अपने घर की आप स्वय सुध रखो तो इनमें से एक प्रकार की भी चोरी नहीं हो सकती। कभी घर आई चीज तोल ली; कभी दाम का पता कर लिया, हिसाब साथ के साथ समझ लिया, बाकी पैसे ले लिये घर में पड़ी वस्तु की जाँच पड़ताल करती रहो। क्या मजाल कि पैसे भर की भी हानि हो ? माना कई नौकर बड़े चालाक, मीठी-मीठी बातें करने वाले होते हैं, और घर को लूटते रहते हैं; परन्तु अधिकतर तो आलसी स्त्रियां ही नौकर बेचारे को स्वयं चोरी का मार्ग दिखाती हैं।

नौकर स्वभाव से चोर नहीं होते। कई 'खोटी कमाई में विश्वास रखने वाले दूकानदार' नौकरों को बेईमानी सिखाते हैं। मेरे सामने एक सब्ज़ी बेचने वाले ने अपने गले सड़े आलू एक नौकर को यह समझा कर आधे भाव में जड़ दिए कि "तू स्वयं ही तो पकाने वाला है, गला सड़ा भाग काट-काट फेंकते जाना, तुम्हें तो मालकन से बाज़ार भाव के पैसे मिल जाएंगे; इस बचत से बीड़ी पीओ, मूगफली खाओ। लो यह १० पैसे और भी ले लो।" नौकर हंसता-हंसता गले सड़े आलू ले गया। सो, अच्छा हो कि भैय्या, माता जी, बाबू जी स्वयं सब खरीद अपने जिम्मे ले लें। वे सुखजीविता त्यागें। थोड़ा मन को समझाने की बात है। सामान अच्छा आता रहेगा, नौकर भी बुरा न बनेगा।

अपने को तो वे आलसी और मूर्खा न कहेंगी, दूसरे को झट चोर कह देंगी। सभी नौकर माल की परख नहीं रखते, अपने सुपरीक्षित नौकर को सदा समझाते रहो कि उस वस्तु में वह गुण होना आवश्यक

है, यदि उसमें वह गुण न हो तो कदाचित मत लाना इत्यादि। उस के बदले में अमुक शाक सब्ज़ी, दाल भाजी आदि लाना ·····।

अच्छा काम करने पर नौकर नौकरानी को शाबासी देना तो आवश्यक है ही कभी-कभी इनाम भी देना चाहिये। बार-बार भूल करने पर जुर्माना भी करना चाहिये, पर कुछ अच्छा काम दिखाने पर वह वापस भी कर देना चाहिये।

एक मालकिन घर से बाहिर गई, तो गोद के बच्चे को नौकरानी की देख-रेख में छोड़ गई। उसने बच्चे को बहुत प्रसन्न रखा; सारा समय बच्चा हंसता खेलता रहा। कुछ दूर आग जल रही थी, बच्चा उस ओर लपका, तो नौकरानी ने टोक दिया; बच्चा रोने लगा। ऊपर से मालिकन आ गई। बच्चे को रोता देखा तो नौकरानी को बहुत डांटा, तो नौकरानी ने उत्तर दिया—"मालकिन! हंसाये का नाम नहीं, रुलाये का नाम है।" जिन के घरों में नौकर हैं, उन के वहां कभी-कभी ऐसा हो जाता है कि जब नौकर से दिन भर की अच्छी सेवा के उप्रांत एक भूल चूक हो जाने पर तिरस्कृत कर देते हैं और उसे जली-कटी सुनाते हैं। इसे कहते हैं—'हंसाये का नाम नहीं, रुलाये का नाम है।" इसी प्रकार नौकरों के विरुद्ध मालिक को भी कहने का अवसर मिलता है—"अच्छा वेतन दो, अच्छा खाने को दो, सब प्रकार का आराम दो; किन्तु एक कार्य उसकी (नौकर की) इच्छा के विरुद्ध करने को कभी बताया गया; या कोई बात ही कही गई, जो उसे अच्छी न लगी, तो मालिक का सब किया कराया मट्टी में मिल गया। इसे कहते हैं, "हंसाये का नाम नहीं, रुलाये का नाम है।"

नौकर मालिक सभी एक दूसरे के गुण ग्राही बने रहें और भूल-चूक की उपेक्षा करते रहें, तो सुख शान्ति का राज्य बना रहेगा।

नौकर को उसकी किसी स्पष्ट मूर्खता या भूल पर यदि कोई फटकार रहा हो, तो घर के अन्यों को भी उसे बुरा भला कहना आरंभ नहीं कर देना चाहिए। इसके विपरीत जब डांट-डपट समाप्त हो ले, तो घर के किसी एक को एकान्त में जा कर नौकर को धैर्य बंधाना चाहिए कि "देखो, न तुम ऐसी भूल करते, न कोई तुम्हें ऐसा फट-

कारता। हम उन्हें शान्त कर लेंगे, तुम भी शान्त हो जाओ, और पुनः ऐसा अवसर शिकायत का मत आने दो।'

नौकर को गाली गलोच : राय बहादर साहिब को गाली की बुरी आदत थी। मैंने नौकर से कहा, "भाई! यह बड़ी आयु के हैं, इनकी गाली का बुरा तो नहीं मानते ?" उसने झट उत्तर दिया, "कविराज जी ! बुरी बात तो बुरी ही है। फिर कोई एक दिन की बात नहीं। सो हम साथ के साथ हिसाब चुकाते जाते हैं। वह एक बार शोर मचा कर ज़बान से हमें हरामज़ादा कहते हैं, तो हम धीरे से ३ बार मन में कह देते हैं : "तू हरामजादा, तेरा लड़का हरामज़ादा, तेरा बाप हरामज़ादा।" कविराज जी यह भी पूछ लो कि हम इस घर में टिके हुए क्यों हैं। रोटी और ५०) नकद पाता हूँ। लगभग १००) की बेईमानी करता हूँ या चुराता हूँ। साथ में कहे जाता हूँ, "बाबू जी ! आप तो पिता समान हैं। मैं पिता की गाली पर बुरा नहीं मानता।" मैंने मन में मोचा—यह भी कोई जीवन है नौकर मालिक का ? नौकर को इस ढंग से रखो कि वह सारी आयु आपके परिवार का सेवक बना रहने को लालायित हो, और आपको शुद्ध हृदय से बहिन जी बहिन जी पुकारता पुकारता आपके आगे पीछे भाग-भाग कर काम करता फिरे। घर का हितैषी बना रहे। बस यदा कदा कुछ शाबाश और कुछ न कुछ इनाम भी देते रहें।

कोई-कोई अनुदार अदूरदर्शी स्त्री समझती है कि नौकर रूखी सूखी बासी रोटी का ही अधिकारी है। घर में खीर हलवा आदि या कोई अच्छी सब्ज़ी बने, तो नौकर को अधिकारी नहीं समझा जाता। कहती हैं, "नौकर अचार या प्याज़ से खा लेगा।" ऐसी ही स्त्रियों के नौकर चोरी करने के लिये विवश हो जाते हैं।

नौकर की प्रतिवर्ष विना मांगे थोड़ी बहुत अपनी स्थिति और उसकी सेवा के अनुसार वेतन-वृद्धि करनी चाहिये, उसे भी कई जीवों का पालन करना है।

रोगी नौकर की भी अपने परिवार के सदस्य की भांति सेवा करनी चाहिए। स्वस्थ होकर वह आपको आशीर्वाद देगा, दुगने परि-

श्रम से काम करेगा, आपको वास्तविक रूप से माननीया बहिन समझेगा, आपके काम को अपना काम समझेगा, अधिक काम को थोड़े समय में समाप्त करने का प्रयत्न करेगा। कठोर मालिकन का नौकर थोड़ काम को दुगुने समय में समाप्त करेगा, कोई वस्तु चुरा सकेगा तो कसर न रकेगा, पड़ौस में आपके घर की निन्दा करेगा, घर के गुप्त रहस्य दूसरों को बताने में प्रसन्नता अनुभव करेगा। झूठी निन्दा में मज़ा लेगा।

जिस प्रकार नौकर पर सख्ती करना बुरा है, उसी प्रकार सीमा से अधिक नरम भी नहीं होना चाहिए। यदि नौकर प्रेम के व्यवहार से भली भाँति काम करता जाता हैं, तो उसे व्यर्थ न डाँटना चाहिए, परन्तु यदि नर्मी से सुस्त या काम चोर दिखाई देने लगे, तो महीना बीस दिन के पीछे डांट बता देनी चाहिये, और उसके पश्चात् फिर वही दया और प्रेम। बार २ झिड़कना अच्छा नहीं।

अच्छा नौकर भी मन ही मन में मालिकों को कभो २ बुरा कहता है, जब कई बार पिताजी ने नौकर को एक प्रकार का आदेश दिया, और वह न जानते हुए माता जी ने उसके विपरीत कुछ और काम उसी समय कह दिया। बेटी जी और बेटा जी भी विशेषत... सुबह दफ्तर दुकान स्कूल जाने की जल्दी में अपनी सी... नौकर को ऐसी घबराहट में नहीं डालना चाहिए।

साधारणत: अच्छा हो कि माता जी अथवा भाभी जी मुख्यत: नौकर नौकरानी को सीधे सीधे आदेश दें, और अन्य जन के द्वारा अपनी कोई बात नौकर से करवाएँ। स्वयं न झगड़ें। डाँट फटकार तो मुख्य गृहणी या गृहपति पर ही छोड़ देना चाहिए। धन-वानों और अफ़सरों की बेटियों के दुर्व्यवहार ने बहुतेरे घरों को अच्छे-अच्छे सेवकों से वंचित कर रखा है। देखो तो युग कौनसा आ गया है! नौकर अब नौकर नहीं रहे। परिवार का नमक खाने की भावना अब कर्पूरवत उड़ंछू हुई जाती है। अब तो पैसा बहुत दो, आराम बहुत दो। कड़वी बात कभी कभी परन्तु मीठी बात बार-बार। तभी आपका चूल्हा गरम होगा, तभी घर में आप निश्चिन्त रह

सकेंगी।

एक और बात स्मरण आई। आपके परिवार के किसी से मिलने के लिए आने वालों के साथ आपका नौकर कितनी सभ्यता और सन्मान से वात करता है, इस ओर विशेष ध्यान देना चाहिये। बाहिर वाले लोग प्राय: नौकर की सभ्यता, योग्यता और साफ़-सुथरा रहने से मालिकों की सभ्यता, उदारता और सुथरेपन का अनुमान लगाते हैं। 'आपके मित्रों के नौकर' भी तो आपके मकान पर उनके किसी काम से आते हैं, तो उनकी इतनी परवाह और सत्कार आपके नौकर नहीं करते, जितनी वे उनके मालिकों की करते हैं। तिरस्कृत नौकरों का आपस में तिरस्कार वढ़ता जाता है। मालिक भी घाटे में रहते हैं। जिस घर का नौकर दूसरों का और साथ ही उनके नौकर का सत्कार नहीं करता, वह घर उन मालिकों और नौकरों की दृष्टि में गिर जाता है।

[१०] दलित, अछूतों तथा विधर्मियों के प्रति कर्तव्य—

यह कर्तव्य केवल हिन्दू, जैन, सिख महिलाओं, विशेषत: कट्टर सनातनी महिलाओं के लिए विचारने और मानवता के नाते पालने योग्य है। क्योंकि हिन्दुओं में ही यह रोग है कि कई ऊँची जाति के हिन्दू अपने से नीची जाति के हिन्दुओं को घृणा की दृष्टि से देखते हैं। डोम, कुम्हार, चमार, वढ़ई, तेली, गडरिया आदि से तो छू जाना भी पाप समझते हैं। उनसे पूछा जाय कि तुम तो अपनी जाति के घमण्ड में सब प्रकार के कुकर्म और बुराइयां करो, फिर भी अच्छे समझे जाओ; परन्तु दूसरी जाति वाले अधिक साफ-सुथरे, सदाचारी और परमात्मा के भक्त होते हुए भी नीच समझे जाएं। उनको मन्दिरों में भगवान के दर्शन करने की आज्ञा नहीं, उन्हें कूओं से पानी भरने का हुक्म नहीं; यह कहाँ की मनुष्यता है? क्या वे तुम्हारी तरह हृदय, मस्तिष्क, आंख, कान, नाक, हाथ पैर नहीं रखते? मद्रास में तो अछूत हिन्दू विशेष २ सड़कों पर चल भी नहीं सकते, क्योंकि वहां ऊँची जाति के हिन्दुओं के घर हैं। यह रोग वास्तव में गत शताब्दियों में ही उत्पन्न हुआ है। परन्तु श्री स्वावी दयानन्द और महात्मा

गांधी जी के प्रयत्नों के प्रताप से दिनों दिन दशा सुधर रही है: तो भी यदि कहीं किसी के साथ बुरा व्यवहार होता हो, तो प्रत्येक स्त्री उनकी सहायता करे और अपनी सुशीलता का परिचय दे। ज्ञात रहे कि अयोग्य और शील-गुण रहित लोगों ने ही हिन्दू धर्म को दूसरों की दृष्टि में गिरा रखा है। दूसरी जाति-बिरादरी और दूसरे धर्म के लोगों से घृणा कर के वे अपनी ही नीच प्रकृति का परिचय देती हैं; जिससे भली हिन्दू स्त्रियां अपितु सारा हिन्दू धर्म इतने गुणों के होने पर भी, बुरा समझा जा रहा है। यदि आपका सब के प्रति व्यवहार अच्छा नहीं, तो आपके धर्म की महानता का मूल्य कोई नहीं आंकेगा। (लेखक अपना विचार किसी पर थोपता नहीं। सभ्य पुत्रियां यथा-योग्य करें।)

भाग्यवान हैं वे माता पिता

जिनकी सन्तान सुशील, कर्त्तव्य पालक और सत्यनिष्ट है। जिन माता-पिता ने अपनी कन्या को सर्वगुण सम्पन्न बनाकर ही वर के समर्पित किया, वे धन्य हैं। रूपरंग और कालिज की डिग्री तो कोई बड़ी चीज़ नहीं। उसे तो चाहिए ऐसी स्त्रीरत्न जीवनसाथन जिसे पाकर पति सांसारिक झमेलों का दुःख अनुभव नहीं करता, प्रत्युत अत्यन्त निर्धनता की दशा में भी वह अपने आपको भाग्यशाली समझते हैं।

कन्या को पराया धन कहा जाता है परन्तु एक योग्य, सुशील और कर्तव्य-पालक कन्या के माता पिता को हम महान् धनवान मानते हैं। क्योंकि यश का धन रुपये पैसे के धन से अत्यधिक मूल्यवान है। माता पिता अपने आपको को भाग्यशाली समझते हैं और पुनः २ हर्षित होते हैं, जब २ उनके मन में यह विचार आता है कि उनकी सुघड़, सयानी, सुशील, कर्तव्यपरायणा बुद्धिमति पुत्री दूसरे कुल में जाकर उनकी शोभा को बढ़ायेगी।

स्त्री के लिए सौन्दर्य प्रभु की अत्युत्तम देन है, शील उसका सौन्दर्य है, लज्जा उसका भूषण है, प्रेम उसकी आत्मा है, दया उसका स्वभाव है, नम्रता उसका प्रभुत्व है और कर्तव्य पालन उसका आदर्श है।

पाँचवां प्रकरण

गृह कार्य-कुशलता—कुछ कटु एवं मधुर अनुभव

आज कल विद्या का युग है। नगर-नगर ग्राम-ग्राम में लड़कियों के लिए कन्या पाठशालाएँ, महिला विद्यालय, गर्ल्स कालिज स्कूल खुल रहे हैं, जिनमें हिन्दी, उर्दू, अंग्रेजी, भूगोल, इतिहास, ड्राइंग आदि की शिक्षा दी जाती है। बड़े नगरों में कई स्कूल, पाठशालाओं में हारमोनियम का भी प्रबन्ध है। सप्ताह में एक बार मीठे चावल, समोसे, गुलाब जामन, रसगुल्ले आदि मिठाइयाँ पकाना भी सिखाया जाता है, और सप्ताह में दो बार हाथ की सिलाई, बुनाई, कसीदा और फूल काढ़ना भी सिखलाया जाता है। किसी पाठशाला में सिलाई की मशीन है, तो प्रत्येक लड़की की सप्ताह में एक दो घण्टे वह भी सीखने की बारी आ जाती है। स्कूल कालिज छोड़ने के पश्चात लड़कियों के जीवन पर इस सब पढ़ाई सिखाई के प्रभाव और परिणाम की दूरदर्शिता पूर्वक चिन्ता होनी चाहिए।*

जन साधारण की बात लो जिनकी संख्या भारत में ९०% है।

ग्रीष्म ऋतु की बात लो। ६॥ बजे पाठशाला खुलती है। लड़की ६ बजे उठती है, जल्दी जल्दी मुंह धो, उल्टा सीधा दातुन कर नहा या न नहा, लस्सी पानी पी, पुस्तकें बांध, पाठशाला को चल देती है। दोपहर को घर आकर, भोजन करके, दो घण्टे विश्राम करती है, फिर पाठशाला का काम लेकर बैठ जाती है, पांच बजे उसकी सहेलियां आ जाती हैं, सब मिल जुल कर खेलती हैं। इतने में सायंकाल हो जाता है, तब अपने धर्मानुसार सन्ध्या, पाठ पूजा करती है। उधर माँ ने भोजन तैयार कर लिया होता है, खा-पीकर भाई-बहिनों में कहानियाँ होने लगती है। बड़ी लड़किया स्कूल का घर का काम (Home Task) ले बैठती हैं। इतने में माता चौका बर्तन सम्भाल, दूध जमा, किवाड़ बन्द कर आ पहुँचती है और आज्ञा देती है—

*नोट—देखें पृष्ठ चार का अन्तिम पैरा।

"सो जाओ, सो जाओ; देर से सोती हो, तो सवेरे जागने में कष्ट होता है, स्कूल जाने में देर हो जाती है।" बस यही क्रम प्रतिदिन चलता रहता है।

इस प्रकार कन्या को पढ़ने लिखने का, या थोड़ा बहुत बाजा बजाने का ढंग तो आ जाता है, परन्तु जिस शिक्षा की-उसे विशेष आवश्यकता है, उससे वह बिल्कुल अनभिज्ञ अनजान रहती है। कालिज पढ़ी, विशेषत: होस्टल में रहते हुए कालिज-पास लड़की की तो और भी बुरी दशा होती है। और तो और, उसे दाल रोटी पकाने का ढग पूरा नहीं आता, क्योंकि भोजन बनाना तो अभ्यास से ही आता है। घर में रहकर बड़ी क्लास की, या कालिज की पढ़ाई करने वाली की भी माता उसे पढ़ाई के कारण इस अभ्यास का अवसर ही नहीं देती। और जब कभी घर के काम काज में उसकी सहायता भी लेती है, तो ऊपर-ऊपर का काम करा लेती है। जब विवाह का समय समीप आता है. तो फिर लड़की को काम करने के लिये विवश किया जाता है। भला जिसकी नींव स्वतन्त्रता और निश्चिन्तता की पड़ी हो, वह बिना अभ्यास कैसे प्रात: से सायं तक घर के काम काज के बन्धन में पड़ सकती है ? थोड़ा बहुतकरती है, परन्तु बुरी तरह। जिस लड़की को आरम्भ से ही घर के काम-काज में पर्याप्त परिश्रम क[illegible] [illegible] अभ्यास न डाला गया हो, विवाहान्तर अकेले सिर पर वह घर का भार कैसे सम्भाल सकती है ? आरम्भ से अभ्यास और तपस्या का जीवन न होने से, आग सुलगाना, गर्मी में चूल्हे के आगे ३-४ घण्टे रहना, इतने बर्तन मांजना, उसे नर्क दीखता है, नर्क। कभी-कभार माता के अस्वस्थ होने, या माता के मासिक धर्म के प्रथम तीन दिनों में, जो मर-पीट कर उस पुत्री को करना आ पड़ता है, वह भी अधूरा अधूरा होता है। बेटियों की दुर्दशा देखकर, अब तो माताएं घर के काम काज से वह छुट्टी भी नहीं करतीं।

कई माता पिता कहते हैं—"हमने नौकर रखे हुए हैं, और ऐसों ही के घर अपनी बेटी का विवाह करेंगे, जो नौकर रख सकें, हमें कोई आवश्यकता नहीं कि हमारी लड़की चूल्हा फूंके और घर के काम

धन्धे का कष्ट करे। इसे तो अपना सब समय लिखने पढ़ने या ऐसी बातों में लगाना चाहिये, जिससे इसका विद्या द्वारा मूल्य बढ़े और अच्छे से अच्छा घर वर इसे मिल सके।" इन बड़े व्यक्तियों को हम झुठलाना तो नहीं चाहते, परन्तु इस संसार के लोगों ने बहुतेरे धनी मानियों की बहू बेटियों को बर्तन मांजते देखा है। पाकिस्तान बनने पर लाखों कन्याओं और विवाहिता युवतियों को विधाता ने अपने, पराये चूल्हे, चौके बर्तन भण्डे पर विवश कर दिया—"इस मया का मान न कीजे।" न सही यह विवशता की बात। वैसे भी तो लड़की का कर्त्तव्य है कि वह घर के सब काम-काज में निपुणता प्राप्त करे। जो स्वयं अच्छा खाना पकाना नहीं जानती, वह तो न अपने नौकर या रसोइया को अच्छी प्रकार सिखा सकती है, न उससे अच्छा खाना पकवा सकती है। स्त्रियों की सब योग्यताओं में भोजन बनाने की योग्यता विशेष प्रमुख है।

आज कौन माता पिता कन्या के लिए वर की खोज करते हुए किसी को कह सकते हैं कि "हमारी लड़की सर्व गुण सम्पन्न है।" यदि वे एक वास्तविक सत्य कह दें कि "और तो निश्चय ही सब गुण हमारी पुत्री में हैं केवल किचन (रसोई) के काम में उसकी कोई रुचि नहीं। न ही वह रोटी शाक सब्ज़ी पूरी तरह पका सकती है। रूप रंग कद बुत पढ़ाई तो सब प्रशंसनीय (काबले तारीफ़) हैं।" फिर देखो कि वे कैसे कोई लड़का ढूढ पाते हैं? राजकुमारियों तक से आशा की जाती है कि नौकर चाकर होते पाक-कला में निपुण हों। केवल अंग्रेज़ी की गिटमिट सुसराल में काम न आएगी। (मैंने "कन्या के लिए वर खोजने की समस्या" नाम से १९३५ में एक पुस्तिका लिखी थी। अन्य पराभर्शों के अतिरिक्त उसमें अपनी आंखों देखी कुछ कन्याओं की 'ससुराल में सिर पर पड़ी मुसीबत' का उल्लेख किया। उस पुस्तिका की अब तक बड़ी मांग है। कुल ३० पैसे मूल्य + १५ पैसे डाक ख़र्च के लिए टिकट प्राप्त करने पर हमारा कार्यालय भेज देता है।)

यदि आरम्भ से ही, कम से कम सायंकाल के भोजन का सारा

प्रवन्ध कन्या को सौंपा जाये, तो उसका काम करने का अभ्यास हो जाता है। और इसके अतिरिक्त आप जानती हैं कि अपने हाथ से जो काम बार २ गुज़रता है, वह अच्छा होता है, उसमें सफाई होती है। "माता पहले घी डालती है, फिर हल्दी, नमक, मिर्च, धनिया, जीरा का रगड़ा हुआ मसाला डालती है, उसके पश्चात् शाक डालती है, और फिर पानी डाल देती है; जब पानी, थोड़ा सा रह जाता है, या सूख जाता है, तो उतार लेती है"—इतना देखने मात्र से, या इतना कभी-कभी कर लेने से शाक-सब्ज़ी बनाना नहीं आ सकता। दूध जमाने के लिए भी इतना पर्याप्त नहीं होता कि 'मां १० बूंद दही की डालती है।' कभी जाड़ा, कभी गर्मी; दूध कभी कम, कभी अधिक; जमाने वाला दही कभी अधिक खट्टा, कभी कम; दूध कभी अधिक गरम, कभी कम गरम। बिना अभ्यास और अनुभव के एक दिन भी दही अच्छा नहीं जमता। एक और बात। दो घण्टे में सुविधापूर्वक समाप्त होने वाला काम, बिना अभ्यास के ३ घन्टे में कठिनता से समाप्त होता है। ऐसी अनभ्यस्त स्त्री को ३ घण्टे पहले कहा जाय कि एक मान्य अतिथि का भोजन तैयार करना है, तो वह कठिनता से निभा सकती है, परन्तु एक सुघड़ सयानी अभ्यस्त स्त्री केवल डेढ़ घण्टा पहले सूचना मिलने पर दस को भली भांति खिला सकती है, चाहे वह अनपढ़ ही क्यों न हो।

लड़की को पाठशाला में पढ़ाने से माता पिता समझते हैं, कि उनका कर्तव्य पूरा हो गया है। शेष सब पति के घर स्वयं ही सीख लेगी। किन्तु होता क्या है? जब अनघड़ लड़की का विवाह हो जाता है, और वह ससुराल में जाती है तो सास ननद वहुत प्रसन्न होती हैं बहू बहुत सुन्दर है। बहुत चतुर है, बड़े स्कूल में पढ़ी है बुद्धिमत्ता की बातें करती है। बाल-बच्चे बहुत प्रसन्न होते हैं और कहते हैं, भाभी बड़ी अच्छी है, कल इसने ऐसी कहानी सुनाई कि हँसते-हंसते पेट में वल पड़ गये। गली की भिखारिन बड़ी प्रसन्न है क्योंकि बुढ़िया तो आधी छटांक भर आटा डालती थी, बहू ने ठूठा ही भर दिया।

चार छः दिन आतिथ्य हो चुका, तो सास ने कहा—"वेटी! आज

भाजी तू पकाना, मैं तनिक सिर में मेंहदी-बसमा लगा लूं, दोपहर को निपट-निपटा कर दरियां धोऊंगी, देखो तो कैसीं टाट सी हो रही हैं।" पत्नी ने भाजी पकाई, तो नमक बहुत ही अधिक, ससुर ने खाई तो आकाश सिर पर उठा लिया—"बुढ़िया तुझ से घर का काम ठीक नहीं होता, अब तेरे हाथ कांपते हैं कि नमक अधिक पड़ गया, या कहीं नमक ही सस्ता हो गया है। अच्छा होगा कि तू यह काम बहू को सौंप दे, तू इसकी बड़ी प्रशंसा किया करती है, शाक-सब्ज़ी भी प्रशंसा योग्य पकायेगी।" बुढ़िया चुप, कहे तो क्या कहे। अगले दिन बहू ने खिचड़ी पकाई, तो नमक डालना ही भूल गई। अभ्यास नहीं था नां। चावल गल कर आटा हो गये, दाल वैसी की वैसी ही कंकर की भांति सख़्त। सास थी अनुभवी, तुरन्त ही समझ गई कि नमक नहीं डाला गया। अब सास का माथा ठनका, मशीन लाकर आगे रख दी—"बेटी! यह है खद्दर। मेरी कमीज़ सी दे, दो घण्टे में तैयार हो जायेगी; फिर एक साथ महिलासदन के जलसे में चलेंगी।" बहू कहती है—"मां तू काट दे, तो मैं सी दूंगी।" सास आश्चर्य में डूब गई, "कमीज़ भी नहीं काट सकती?" बहू कहती है कि यह खद्दर १४ गिरह पने का है, हमें तो १२ गिरह और १ गज़ पने की कमीज़ काटनी सिखाई गई थी। सास को बहू की योग्यता पर सन्देह तो पहले ही हो चुका था, अन्त में १२ गिरह पने का खद्दर ढूंढ ही लिया। परन्तु जिसने स्कूल में ही एक-दो बार कमीज़ काटी थी, उसने क्या करना था। जब सास ने पूछा कि "क्या मां ने भी कुछ न सिखाया?" तो बहूरानी ने कहा कि हमारी स्कूल मास्टरनी लिखाई पढ़ाई का घर का काम बहुत दे देती थी, इसलिए लिखने-पढ़ने से अवकाश कम मिलता था।" ससुर के कान तक बात पहुँची, पति तक चर्चा हुई, उसे स्वयं भी २-४ बार उसके साथ कुछ काम की बातचीत का अवसर मिला, तो कई कारणों से वह उसे पढ़ी-लिखी मूर्खा प्रतीत हुई। परिणाम क्या निकलता है, पत्नी दृष्टि से गिर जाती है।

पिता लड़कियों का पढ़ना इतना आवश्यक समझते हैं [illegible] कार्य अपनी लड़कियों से छुड़ा कर, उनको बी०ए०,

एम० ए० आदि कराने की चिन्ता में लगे रहते हैं, यहां तक कि लड़कों के कालिजों में उन्हें प्रविष्ट करने से भी नहीं चूकते; उनके मस्तिष्क में कीड़ा है; वे कल्चर फ़ीवर (Culture fever) के रोगी हैं। शिक्षा दिलाना बहुत अच्छा है, परन्तु लड़कियों को जो शिक्षा देनी ही चाहिये, वह नहीं दी जाती; कालिज, पाठशाला की पढ़ाई से लड़की चतुर-गृहणी बनने के योग्य नहीं हो सकती। हां, दफ़्तर की नौकरी कर सकती है, स्कूल में अच्छा पढ़ा सकती है। पति की अकाल मृत्यु हो जाय, तो अपने पैरों पर खड़ी हो सकती है, यदि नौकरी मिल जाए। लड़कियों के माता पिता भी अधिकतर ऐसे दुर्दिन से लड़की को सुरक्षित करने को उसे पढ़ाते हैं; परन्तु जीते पति की सेवा कितनी अच्छी कर सकेगी, ऐसी योग्यता उसमें बढ़ाने की चिन्ता उन्हें नहीं होती।

माता-पिता अपने कर्तव्य का सारा भार पाठशाला, स्कूल वा कालिज के शिक्षकों, शिक्षिकाओं पर डाल देने में ही अपने कर्तव्य की पूर्ति समझते हैं। कन्या की पहली शिक्षिका उसकी माता है। उसके आचार-विचार, व्यवहार, गुण, कर्म, स्वभाव, सब की नींव माता ही रखती है। नींव सीधी, पक्की और ढंग की है, तो कन्या की सारी उठान सीधी और ढंग की। पिता का नम्बर तो दूसरा है, परन्तु सन्तान के निर्माण में उसका उत्तरदायित्व थोड़ा नहीं! जिस प्रकार हल में दो बैल जुते होने से दोनों बराबर का ज़ोर लगायें, तो ही उत्तम परिणाम निकलता है, अन्यथा नहीं। सो कन्या का भविष्य उज्ज्वल बनाने के लिये उस पर बहुत परिश्रम करना चाहिये।

यदि उपरिलिखित आचार, विचार, व्यवहार, गुण, कर्म, स्वभाव, तथा घर को सम्भालने के ढंग में हीन और अपूर्ण रह जाने पर किसी कन्या का विवाह कर दिया जायगा, तो ससुराल के इतने अधिक उत्तर-दायित्वों को वह न निभा सकेगी। इतना ही नहीं, उससे कई काम और कई बातें उलटी-पुलटी हो जायेंगी, जो परस्पर कलह क्लेश का कारण बनेंगी; घर स्वर्ग बनने की अपेक्षा नर्क बन जायगा। ऐसी लड़की मैके को लौटाई भी जा सकती है।

कन्याएं पढ़ाई-लिखाई में जुटी रहती हैं, तो दुर्भाग्यवश माता-पिता

अपने नित्य के कार्यों से ही फुर्सत नहीं पाते। इस प्रकार वे सन्तान को समय-समय पर शिक्षा की चार बातें सुनाते रहने का ही यत्न नहीं करते। उचित तो यह है कि चलते फिरते, अन्य कार्य करते हुए भी, सोचते रहें कि आज यह बात बेटी को बतायेंगे, कल वह बात समझायेंगे। माता पिता ने जीवन में ठोकरें खा-खा कर कितने अनुभव एकत्रित किये हैं, उनकी कोई गिनती नहीं। वह सब कुछ पुत्री को सुनायें। पितृ-गृह में माता, पिता, भाई, बहिन, भावज, भतीजा, भतीजी आदि के प्रति सुलझा हुआ सुन्दर व्यवहार करने वाली हंस-मुख और परिश्रमी कर्तव्यपरायणा कन्या जब ससुराल जाएगी, तो सास, ससुर, जेठ, ननद तथा उनके बच्चों के प्रति उपरिलिखित गुणों को व्यवहार में लाकर वहां भी वैसी ही आदर की पात्र बन जायगी, और उनमें दूध चीनी की तरह घुल-मिल जायगी। इसलिये आवश्यक है कि कन्या को घर के धन्धों और ससुराल के बन्धुओं में पूरा उतरने के लिये निम्नांकित बातों का ज्ञान भली प्रकार होना चाहिये, और जहाँ से भी इन सम्बन्धी शिक्षायें उसे मिल सकें, प्राप्त करे।

(१) रोटी, दाल, चावल, शाक, सब्जी, पूरी, पराउंठी, पूड़े, पकौड़े, पुलाव, हलवा, खीर, फिरनी कस्टर्ड पुडिंग आदि कई प्रकार के स्वादिष्ट और उत्तम खाने पकाना; पापड़, बड़ियां, चटनी, मुरब्बे, अचार आदि के तरीके भली भांति जानना। इसके पश्चात् ही मिठाई, बिस्कुट, डबलरोटी, केक आदि बनाना सीखे तो सीखे। दाल, आटा, साग, सब्जी, फल, मसाला आदि के अच्छा बुरा नया पुराना होने की पहचान जानना।

(२) दूध, दही. मक्खन, मलाई, खीर, पनीर, क्रीम, घी बनाने की सारी क्रिया भली भांति जानना।

(३) सब खाने की वस्तुओं के गुण-अवगुण प्रभाव को जानना, जैसे—दही का मठा, चावल और अनार ठण्डे और काबिज हैं। अंगूर, किशमिश. गाजर, पालक, पपीता, लौकी (घिया), खरबूजा, लुकाट, आम, नाशपाती, सब्जतोरी, टिण्डा, पालक और शलगम कब्ज के लिए हितकर हैं। निम्बू पाचन के लिये अच्छा, परन्तु गले और नेत्रों के

रोगों में बुरा है। मसूर की दाल कुछ गरम और कब्ज करती है, परन्तु शीघ्र पच जाती है और शक्तिदायक है। उड़द की दाल दुष्पाच्य है। करेला, मेथी, ज़िमीकन्द, बाथू गरम और सुपाच्य हैं, तथा भूख को बढ़ाते हैं। तेल के पकौड़े भूख को बन्द करते हैं। पेट में हवा हो, तो भाजी में लहसुन, सोंठ या हींग डालनी चाहिये। गरमी की गड़बड़ हो, तो भाजी में सफेद जीरा और छोटी इलायची डालनी चाहिये। रबड़ी, खोया, मावा मैदा भारी हैं, जिगर और आंतों पर बोझ डाल के पाचन-क्रिया को बिगाड़ते हैं, इत्यादि इत्यादि जानना चाहिये। बाबूजी को आज कब्ज़ है, क्या पकाऊं ? माताजी को जुकाम है, उनके लिये कौन खाना अच्छा रहेगा; आदि बातें जानने से और आवश्यकतानुसार पकाने से, घर के लोग बहुत से छोटे-छोटे कष्टों से बचे रहते हैं।

मैंने सब भोज्य पदार्थों, मेवों, सब्जियों आदि अनेकों वस्तुओं के गुण-अवगुण अपनी रचित पुस्तक "भोजन द्वारा स्वास्थ्य प्राप्ति" में लिख दिये हैं। जनता ने इस पुस्तक को इतना पसन्द किया है कि चार लाख से ऊपर बिक चुकी है। उत्तरप्रदेश और पंजाब की सरकारों ने अपने प्रदेशों के स्कूलों की लाइब्रेरियों के लिये स्वीकार की है। प्रत्येक घर में रखने योग्य पुस्तक है। १९२४ से उर्दू, हिन्दी, पंजाबी तीन भाषाओं में छप रही है। देश विदेश के सभी हिन्दी बुकसेलर बेचते हैं।

(४) छोटे बड़े सब प्रकार के कपड़े काटना और सीना, सिलाई मशीन के छोटे बड़े साधारण दोष स्वयं ठीक कर लेना।

(५) कच्चे पक्के रंगों से कपड़े स्वयं रंग लेना।

(६) आवश्यकतानुसार बड़ों छोटों सबके कपड़े धोना; थोड़े साबुन से अधिक धुलाई करना; ऊनी और रेशमी कपड़ों की धुलाई के विशेष ढंग जानना; इस्तरी का उत्तम प्रयोग जानना।

(७) शाल, स्वेटर, जुराब आदि बुनना; मेज़पोश, तकिये के ग़िलाफ, बिस्तर की चद्दरें, पेटीकोट आदि काढ़ना। (परन्तु पिता की कमाई इन हरे पीले धागों में ही नष्ट न कर देना।)

(८) हिसाब जानना, आय-व्यय लिखना। गणित के मोटे गुर जानना; धोबी, बनिया दोधी आदि का लेखा रखना। (नकद ही

हिसाब चले, तो उस जैसी कोई बात नहीं ।)

(९) नगर के प्रचलित रीति-रिवाज जानना; पीहर, ससुराल तथा अन्य सम्बन्धियों से, विवाहादि तथा अन्य अवसरों पर, लेना देना जानना ।

(१०) अपने शरीर के सम्बन्ध में पूर्ण ज्ञान, स्त्री सुलभ अंगों के कार्य और मासिक धर्म के विषय में पूर्ण ज्ञान, स्वास्थ्य स्थिर रखने के नियमों को जानना और उन पर आचरण करना ।

(११) बच्चों का पालन-पोषण, तथा साधारण रोगों की मोटी-मोटी चिकित्सा ।

(१२) शील की उच्च कोटि की शिक्षाओं का ज्ञान और उन पर आचरण । व्यवहार कुशलता आदि ।

(१३) परिवारों में, सखा सहेलियों में सभ्यतापूर्ण हंसी विनोद और गाना बजाना भी अच्छे गुण हैं ।

(१४) सब के सब कार्यों, व्यवहारों में सुघड़ता, सभ्यता, सौम्यता की झलक मिले, सफ़ाई का परिचय मिले ।

इन सब बातों का ज्ञान और अभ्यास प्राप्त करना बड़ा आवश्यक है, अतः इस ओर विशेष ध्यान दें । जिन बातों का क्रियात्मक ज्ञान होना चाहिए, अपनी माता, भावज, सखी, सहेली या अन्य अनुभवी स्यानी स्त्रियों से बहुत प्रयत्न से सीखें; ताकि आगामी जीवन जो फूलों की शय्या होना चाहिए, वह कहीं कांटों का बिछौना न बन जाय, और पति कुल के लोगों को, जिन्होंने नव वधु से बहुत-बहुत आशाएं बांध रखी थीं कि 'उसके आते ही उनकी फुलवाड़ी खिल उठेगी, निराशा में उन्हें ठंडी सांस लेकर, न कहना पड़े कि:—

"हमारी 'मंज़िले-मक्सूद'[१] तो फूलों की दुनियां थी,
मगर सहरा[२] की जानिब[३] काफ़िला-सालार[४] चलता है ।"

स्मरण रखना चाहिये कि माता पिता के घर में तुम्हारे जो उत्तर-दायित्व हैं, उनसे कई गुना कठिन तथा विभिन्न प्रकार के पति

---

१. लक्ष्य, २. मरुस्थल, सुनसान, ३. ओर, ४. समूह का मुखिया ।

के घर में होंगे। माता पिता के घर में अच्छा समझा जाना पर्याप्त नहीं। माता के घर में तो जब तुमसे दाल में नमक अधिक पड़ गया, तो तुमने हँस कर कह दिया, "मां! कल कम डाला था, इस लिये आज अधिक डाल दिया, ताकि लेखा बराबर हो जाय।" तब मां ने ऐसी भोली भाली मीठी बात सुनकर तुम्हें छाती से लगा लिया, और मुंह चूम लिया। परन्तु सास को न तो तुम ऐसा उत्तर दे सकोगी, और न ही ऐसे उत्तर से वह प्रसन्न हो सकती है। जैसे सूर्य चढ़े से रात तक तुम्हारी माता तुम्हारे हिस्से का सब कार्य स्वयं कर लिया करती है, वैसा बोझ सास पर तुम नहीं डाल सकतीं।

बहुत डरने की बात तो नहीं, किन्तु यह अवश्य समझना चाहिये कि पति के घर में जाकर बिल्कुल नया जन्म, नया वातावरण, नई कार्य व्यवहार प्रणाली, गृह-प्रबन्ध के नये ढंग, नये उत्तरदायित्व और भांति-भांति के मनुष्यों से वास्ता तथा उनकी भांति-भांति की बोलियां होंगी। पग-पग पर वहां तुम्हारी परीक्षा होगी। यदि आरम्भ में ही ऐसी बातें न समझोगी, और पूर्वोक्त बातों की शिक्षा ग्रहण करने में मन नहीं दोगी, तो बहुत दुख उठाओगी। मत समझो कि सुन्दर वस्त्रों, बहुमूल्य भूषणों, किंचित खुला आने जाने की स्वतन्त्रता, और एक घर छोड़ कर दूसरे घर में जा रहने का नाम 'विवाह' है। यदि उपर्युक्त १४ विषयों में तुम भली-भांति पास न होगी, तो तुम्हारा कल्याण नहीं। तुम्हारे कारण तुम्हारी माता भी अपयश को प्राप्त होगी, क्योंकि मूर्खा माता की ही पुत्री मूर्ख होती है, और है भी ऐसा ही। एक अयोग्य माता अपने बच्चों को क्या शिक्षा देगी, जबकि वह स्वयं ही पढ़ी-लिखी होकर भी इस योग्य नहीं। और यदि वह तो योग्य है, परन्तु पुत्री ही उसकी एक न सुने, तो ?

मैं स्पष्ट करं दूं कि यहां योग्य और बुद्धिमति से अभिप्राय बहुत पढ़ी-लिखी से नहीं। योग्यता और बुद्धिमत्ता स्कूल और कालेज की पढ़ाई पर कदापि निर्भर नहीं। आज भी हज़ारों अनपढ़ या थोड़ा सा पढ़ी-लिखी माताएं अपनी बहुत पढ़ी लिखी बहुओं को ऐसी शिक्षायें दे रही हैं, और उनका ऐसा पथ-प्रदर्शन कर रही हैं कि जिसकी

प्रशंसा नहीं हो सकती। फिर यदि ऐसी समझदार सास पढ़ी-लिखी और सुघड़ सुसभ्य भी हो, तो सोने में सुगन्ध वाली बात हो जायगी। परन्तु सोने पर ही तो स्वर्णकार की भूषण-कला काम आयेगी। यदि उसे मिले ही पीतल, तो वह क्या भूषण बनाएगा ?

मां की योग्यता का सन्तान पर जो सुस्पष्ट प्रभाव पड़ता है, वह उल्लेखनीय है। बहुधा मुझ से पूछा गया है कि लड़कियों को कितना पढ़ाया जाय ? मेरा यह उत्तर होता है कि जहाँ पाँच श्रेणी का प्रबन्ध हो, वहां पांच; जहाँ आठ का हो, वहाँ आठ; और जहां दस का हो वहां दस तक पढ़ायें। स्कूल की दस बारह श्रेणी तक शिक्षा तो मैं लाभदायक समझता हूँ, परन्तु कालिज में पढ़ने के मैं कई कारणों से विरुद्ध हूं। १२ वर्ष से अधिक आयु के लड़के-लड़कियों को एक साथ पढ़ाने के भी विरुद्ध हूँ। शेष, माता-पिता की इच्छा है, जिसमें अपना लाभ-हानि समझें, करें; जिन्हें नौकरी करके अपना, अपने माता-पिता का, या परिवार के अन्य लोगों का पेट भरने की चिन्ता हो, वे कालिज जरूर पढ़ें।

लड़कियों को पढ़ाने के विषय में इतने भिन्न-भिन्न विचार हैं, और बिल्कुल न पढ़ने से लेकर बड़ी से बड़ी कालिज की शिक्षा और लड़कियों को लड़कों के कालिजों में पढ़ाने तक के पक्ष में इतनी युक्तियां दी जाती हैं कि यहां उन सबका वर्णन कठिन हो जायगा। इसलिए हमने केवल अपना विचार लिख दिया है और बस। कोई लड़की बिल्कुल अनपढ़ न रहे और सब लड़कियाँ गृहस्थ की कलाओं में निपुण हों।

वास्तव में शिक्षित, योग्य और सुघड़ कन्या अपने कुल का सर्वोत्तम धन है। सारे परिवार अपितु, सारे देश को उस पर गर्व होता है। परमात्मा करे आप भी अपने कर्तव्यों के विषय में आवश्यक शिक्षा प्राप्त करके सुयोग्य सिद्ध होकर तेजस्विनी, वर्चस्विनी, यशस्विनी, एवं विख्यात हों।

छठा प्रकरण

पारिवारिक जीवन की दिनचर्या

३४ आवश्यक कृत्य

यह वहुत विशाल विषय है, और आप बहुत कुछ जानती भी होंगी, परन्तु "वहुत कुछ जानने की आवश्यकता भी थी"—यह आप इस प्रकरण के पाठ के पश्चात कहेंगी। कहा भी है—"अधिकस्य अधिकं फलम्।" अधिक प्राप्ति का अधिक फल होता ही है। पुत्रियों के १२-१४ वर्ष की होते ही 'बुद्धिमति माताएं' उन्हें क्रमश: घर के कई कर्तव्यों (विशेषत: रसोई का कार्य) उनके सुपुर्द करती जाती हैं। निर्बुद्ध माताएँ इस ओर ध्यान नहीं देतीं और पुत्री का भविष्य चिन्तापूर्ण बना देती हैं। ❀

हां तो मैं अपनी सूझ-बूझ और अनुभवानुसार पुत्रियों की अधिक से अधिक सेवा के लिए भरसक च्येष्टा करूँगा, और सब बातों के सम्बन्ध में मोटी-मोटी जानकारी पहुँचाने का प्रयत्न करूँगा। इस विषय का क्रमबद्ध और सम्पूर्ण रूप से वर्णन करने के लिये मेरे विचार में प्रात: से सायं तक जो जो कार्य परिवार की स्त्रियों को करना होता है, और जिसमें सुघड़ पुत्रियों के सहयोग वाञ्छनीय हो सकते हैं, उनकी गणना की जाय, और फिर एक एक विषय की चर्चा की जाय और तद् विषयक जहाँ तहां प॰॰ प्रदर्शन किया जाए तो अच्छा होगा।

❀बहुत सी पुत्रियां यह वाक्य पढ़कर झट सोचेंगी कि "कविराज जी उन माताओं को मूर्ख मानते हैं, जो १२, १४ वर्ष की बेटियों की पढ़ाई मात्र में दिलचस्पी लेती हैं, उन्हें घर के कामकाज में अपने साथ नहीं जुटातीं।" जी हां! मेरी मति में वे माताएं पढ़ी-लिखी मूर्खा हैं। कन्या के पति-गृह में जाने पर यदि वे लोग कहें कि "अच्छा हुआ, माता ने इसे घर के काम काज का अभ्यास नहीं कराया" तो आप मुझे मूर्ख कह डालना। मेरी मूर्खता का ढिंढोरा भी पिटवा देना। (कविराज)

भारत की जनता अधिकतर तो ग्रामों, देहातों में ही बसी हुई है। ग्रामों की महिलाओं की अपेक्षा नगरवासी महिलाएं युगपरिवर्तन कार्य में तो कुछ बढ़ी चढ़ी ही होती हैं, परन्तु एक सुघड़ देहातन को गृह-सेवा में कुछ अधिक ही श्रेष्ठता प्राप्त है। मेरा विचार है कि उन में से एक उन्नत पठित देहाती घराने की महिला की दिनचर्या के अन्दर नगरवासिनी महिला की दिनचर्या भली प्रकार समाविष्ट हो जायेगी।

मेरा सम्बोधन इस पुस्तक में कुमारी पुत्रियों के प्रति है, सो एक अच्छे कुल की पढ़ती-लिखती पुत्री को नारिसुलभ दिनचर्या के अध्ययन में दिलचस्पी होनी ही चाहिये, यदि उसकी व्याख्या से कुछ शिक्षा मिले।

एक योग्य महिला का तथा उस पुत्री का, जिसे मां अपनी देखरेख में गृहस्वामिनी बनाने को सभी प्रकार की दिनचर्या में अपने साथ रखती है, उसका सर्दियों में समय-विभाग कुछ इस प्रकार होता है :—

(१) वह सूर्योदय से एक दो घण्टे पहले उठ कर और भगवान का धन्यवाद करके, (२) बिस्तरा लपेटती है, (३) शौच जाती हैं, (४) दातुन कुल्ला करती है, (५) चक्की पीसती है, (६) पानी लाती है, (७) झाड़ू लगाती है, (८) पौदों को पानी देती है, (९) स्नान करती है, (१०) कपड़े बदलती है, (११) सन्ध्या पाठ करती है, (१२) शाक सब्जी चूल्हे पर चढ़ाती है, (१३) आटा गूंधती है, (१४) गाय भैंस की देख-भाल करती, दूध दुहती, दही बिलोती है, (१५) रोटी पकाती खिलाती और खाती है, (१६) बर्तन साफ करती है, (१७) विश्राम करती है, (१८) तत्पश्चात् गेहूं फटकती है, और स्वयं न पीस सके तो पिसवाने को भेजती है, (१९) कपड़े स्वयं धोती हैं और कुछ धोबी को भेजती है, (२०) स्वेटर बुनती है, (२१) कपड़े सीती है, (२२) कमरे को सजाती है, (२३) बाज़ार से सौदा सामान मंगाती है, (२४) सम्बन्धियों, सहेलियों तथा पड़ोसियों के सुख दुख में सम्मिलित होती है, (२५) अपने गली मुहल्ला की अनपढ़ स्त्रियों को पढ़ाती, और गरीब स्त्रियों को कुछ हुनर सिखाने में एक दो घण्टे देती है, जिससे वे अपनी आय बढ़ा कर सुखी हो सकें, (२६) बच्चों के स्कूल से वापस आने की प्रतीक्षा करती है, (२७)

बच्चों के स्कूल से आने पर थोड़ा गरम दूध पिलाती है, (२८) नाश्ते के लिये कुछ मिठ:ई आदि बनाती है, (२९) मुरब्बा अचार, पापड़, बड़ियां तैयार करती है, (३०) दिन छिपने पर दूध उबाल और अपने इष्टदेव का नाम लेकर रात का भोजन बनाती हैं, और खिला पिला, सामान ठिकाने रख, चौका धोकर, (३१) सहेलियों या परिवार के कुछ लोगों को साथ लेकर टहलने जाती है, हंसी विनोद से मन वह-लाती है, (३२) वापस आकर घर का दिनभर का लेखा लिखती है,❀ (३३) सब की ज़रूरत की चीजें अपने-अपने ठिकाने रखती है, (३४) फिर पुस्तक या समाचार पत्र लेकर बैठती है और (३५) नींद आने पर, दरवाजे खिड़कियाँ बन्द करके जगत् के स्वामी पर-मेश्वर का धन्यवाद करके आंखों में सुरमा डाल कर सो जाती है। यही चक्र रहता है।

गृह-प्रबन्ध का वर्णन करते हुए नौकर की चर्चा करना आवश्यक है। भारत में ९८ प्रतिशत स्त्रियों को अपने हाथ से ही अपना सब काम करना पड़ता है। केवल दो प्रतिशत स्त्रियां नौकर-नौकरानियों से काम कराती हैं। यहां मुख्यतः अपने हाथ से सब काम धन्धा करने वाली स्त्री को लक्ष्य रखा गया है। तो भी लाभ सभी का अभि-प्रेत है। माना कि घर में नौकर-चाकर है, तो उससे आप जैसा काम लेंगी, वह वैसा करेगा। आप नौकर से काम न ले सकेंगी, यदि आपने सब काम अपने हाथों में से भली प्रकार न गुज़ारा होगा। आप यदि सब काम धन्धा नौकर पर डाल देंगी, तो वह तो अपनी बुद्धि, अपनी सुविधा और अपने सुख स्वार्थ के अनुसार ही करेगा। नौकर तो अग्नि रूप है। अग्नि दाल, रोटी भी पका सकती है, और घर भी जला सकती है। उस पर तो कन्ट्रोल चाहिए। बुद्धिमती स्त्री उसे स्वामीभक्त सेवक बना कर रखती है। आलसी और मूर्खा स्त्री उसे उदण्ड और निन्दक बना देती है, और अन्ततः उसके हाथों अपना घर लुटा बैठती है। यदि घर का काम-काज अधिक न हो, तो

❀नं० ३०, ३१, ३२ के क्रम में अदल-बदल हुआ करता है।

नौकर न रखना चाहिये। जिसका काम अधिक हो, वे नौकर रख सकती है, शर्त यह है कि कम से कम घंटा-घंटा प्रातः और घंटा-घंटा सायं उसकी रसोई की स्वयं देख भाल करे। परन्तु जो स्त्री सब कार्य नौकर पर डाल देती है, उसका घर शीघ्र बिगड़ जाता है। मालिकन बिल्कुल ही निर्बल, सामर्थ्यहीन या रुग्णा हो तो विवशता है।

नौकर को तो केवल ऊपर-ऊपर का और आगे पीछे का काम ही देना चाहिए। आवश्यक कार्य यदि नौकर कर सके, तो स्वयं उसका साथ देते रहना चाहिये। नौकर के विषय में शील के प्रकरण में पर्याप्त लिखा जा चुका है। अब ऊपर लिखित एक-एक क्रिया का अलग-अलग वर्णन किया जाता है, जो निश्चय ही लाभकारी सिद्ध होगा।

(१) प्रातःकाल उठना—बहुत से अच्छे गुणों में से प्रातः-काल उठना भी एक विशेष गुण है। सूर्योदय से एक-दो घंटे पूर्व उठ बैठना आदिकाल से स्त्रियों का कर्त्तव्य रहा है। सूर्योदय से पहले-पहले उपर्युक्त पहले दस कर्तव्य पूरे कर लेना अत्यन्त आनन्ददायक है। अच्छे कर्मों से सदा प्रसन्नता प्राप्त होती है; जो महिला प्रातः-काल उठेगी, उसके समस्त काम-काज इतनी जल्दी समाप्त हो जायेंगे, और वह इतनी जल्दी निपट जायगी कि उसका मन हर्ष से नाचने लगेगा। सवेरे उठने वाली महिला प्रातःकाल के भ्रमण सैर का भी आनन्द उठा सकती है, और दोपहर को बहुत काम करके भी विश्राम के लिए पर्याप्त समय निकाल सकती है। इस कारण सुयोग्य महिलाएं इस नियम का पालन करें, तो बहुत सुख पायेंगी।

प्रातःकाल उठते ही पहला काम जगत्पति परमात्मा का स्मरण और धन्यवाद करना है, जिसने रात भर नींद में हमारी रक्षा की, और जो दिन भर सांसारिक काम-काज में हमारा पथ-प्रदर्शन करेगा, तथा अपनी असीम कृपा से हमारी आवश्यकताय और शुभ कामनाएं पूर्ण करेगा।

प्रातःकाल कुल्ला करके कुछ घूंट ठण्डे या कोसे पानी के पी लेना

आमाशय, यकृत तथा आंतों की दीपन पाचनक्रिया को बढ़ाती है।

(२) बिस्तर— बिस्तर के लिए प्रायः पांच वस्तुओं की आवश्यकता होती है :—पलंग, बिछौना, तकिया और ऊपर का ओढ़ना। जेब सहे तो दिन को पलंग पोश भी बिस्तर पर होने से घटा मिट्टी से बचाव तथा वे घर की शोभा भी बढ़ते हैं। पलंग या चारपाई घटिया न लेनी चाहिए, क्योंकि ये बहुत थोड़े दिन चलती है, और बार-बार बुननी पड़ती है। पाए चौखट दृढ़ हों, बान-सूत्री अच्छे लगे हों। हो सके तो निवार से पलंग बुनने चाहिएं, ये १०-२० वर्ष भली प्रकार चल जाते हैं। सफेद मुंज का या नारियल का बारीक बढ़िया बान और सन सूत्री की बुनी चारपाई ५-६ वर्ष निकाल देती हैं, हरे मटियाले घास की कच्ची मुंज सस्ती है पर "सस्ता रोये बार-बार मंहगा रोये एक बार।" गर्मियों में छत पर डालने के लिए हलकी और दृढ़ चारपाइयां हों। यथा सम्भव धूप और वर्षा में चारपाई को पड़ा न रहने देना चाहिए। बिछौने में चाहे नीचे दरी, खेस और गद्दा, तीनों, चाहे तीनों में से केवल एक हो, ऊपर, चद्दर अवश्य बिछानी चाहिये। बिछौना जहां तक हो सके, बहुत अधिक नरम नहीं होना चाहिये, इससे आलस्य बढता है। ऊपर ओढ़ने के लिये गर्मी में सफेद चादर, साधारण जाड़े में कम्बल और अधिक जाड़े के दिनों में रज़ाई होनी चाहिये, रज़ाई के ऊपर गिलाफ़ होने से रज़ाई के ऊपर गिलाफ़ होने से रज़ाई साफ़ रहती है, अधिक गरम हो जाती है और तीन गुनी उसकी आयु बढ़ जाती है। इसमें संदेह नहीं कि पुरानी रुई अपनी नरमी गर्मी बहुत कुछ खो बैठती है। इस कारण रजाई में सदा नई रुई भरवानी चाहिए। ४-६ वर्ष पीछे पुरानी रुई दुबारा धुंनवा कर तकियों आदि में भरवाई जा सकती है। गाढ़े (खद्दर) की रज़ाई निश्चय ही लट्ठा, छींट या रेशम की रजाई से अधिक गरम होती है।

बिछौना और ओढ़ना यथा सम्भव सबका अलग-अलग होना चाहिये। सामर्थ्यानुसार अतिथियों के लिये कुछ अलग साफ सुथरे

बिस्तर हर घर में होने आवश्यक हैं, जो कि उनके लिए ही पड़े रहें। यह स्वास्थ्य और सन्मान की मांग है। बिस्तर बहुत साफ सुथरे हों। बच्चों को शिक्षा दें कि वे मैले पांव से बिस्तर पर न चढ़े। सर्दियों के बहुत से ओड़ने-बिछौने गर्मियों में खाली हो जाते हैं। बड़े नगरों के लोग तो उनको घटा मिट्टी, चूहों, कीड़ों, दीमक आदि से बचा कर रखने के लिए बड़े-बड़े ट्रङ्क रखते हैं। वे दो अढ़ाई गज़ लम्बे; एक गज़ चौड़े और इतने ही ऊँचे होते हैं। यदि इतना खर्च कर सकें तो बड़े काम की वस्तु हैं, अन्यथा भली भान्ति लपेट कर एक स्थान पर धूल मिट्टी से बचा कर रख दें। इनमें और गरम कपड़ों में पाव भर नीम या नीम की पत्ती या आध पाव फ़िनैल की गोलियाँ रख दें, ताकि कीड़ों से सुरक्षित रहें। मास में एक बार धूप में डाल देने चाहियें।

(३) शौच (टट्टी) — महात्मा गांधी ने कहा कि 'यदि मुझे कोई बताये कि अमुक मकान बहुत अच्छा है, तो सबसे पहले मैं उसका पाख़ाना (टट्टी, शौचालय संडास w.c.) देखना चाहूँगा। यदि वह स्वच्छ नहीं, तो सारा मकान ही निकम्मा है। महात्मा जी का आदेश है कि पाखाना इतना स्वच्छ और दुर्गन्ध रहित होना चाहिये कि मैं वहां गीता का पाठ कर सकूं।" पाखाने में धूप और ताजा वायु आने-जाने का प्रबन्ध हो। ग्राम निवासी तो पाखाने के बखेड़े से मुक्त हैं। यदि नगरवासी भी यत्न करें, तो ३०-४० प्रतिशत नगर के बाहर जा सकते हैं। पाख़ाना दिन में दो बार अवश्य भङ्गी से भली-भांति साफ़ कराना चाहिये, पूर्णतया धुलवाना चाहिये। तत्पश्चात् आधी छटांक फिनैल में २-३ सेर पानी डालकर घना छिड़कवा दें। कई मकानों की टट्टियों में फ़्लश (Flush) लगे हैं। उनमें ६,७, फुट ऊँचा एक गैलन (करीब चार किलो) जलधर (Cistern) सिस्टर्न टँकी सी लगी होती है। उसमें लगी ज़ंजीर खैंचने से प्रर्याप्त पानी ज़ोर के साथ नीचे गिर कर मल को बहा देता है। मूत्रत्याग के पश्चात पानी छोड़ना अत्यावश्यक है।

अङ्ग्रेज और अङ्ग्रेज़ों की अन्धाधुन्ध नकल करने वाले कई

भारतीय, शौच शुद्धि के लिए पानी का प्रयोग नहीं करते। उनकी टट्टी में कारबालिक पेपर का रोलर पड़ा रहता है, इसमें से कागज़ फाड़-फाड़ कर सफाई कर लेते हैं। अर्श (बवासीर) के प्रमुख चिकित्सक इङ्गलैंड के डाक्टर मेकेन्ज़ी (Doctor Mackenzie) ने अपने लम्बे अनुभव के आधार पर, विलायत के भाइयों के इस ढङ्ग पर कड़ी आलोचना करते हुये, पानी द्वारा सफाई करने पर बहुत बल दिया हैं। कागज से सफाई ठीक नहीं होती, प्रत्युत खुजली अर्श (बबासीर), भगन्दर आदि गुदा के रोग हो जाते हैं।

(४) दातुन—स्वास्थ्य के लिए दातुन प्रतिदिन करना चाहिये। दांत नियम पूर्वक साफ न करने से मैले हो जाते है, और बुरे लगते हैं। इसके अतिरिक्त खाई हुई वस्तु के छोटे-छोटे टुकड़े मसूड़ों में अटक जाते हैं, जो गल सड़ कर प्राय: मसूड़ों में पीप पैदा कर देते हैं। यह बहुत बुरा रोग है, इसे पायोरिया कहते हैं। इससे बचने के लिए नियमपूर्वक दातुन करना चाहिये। भोजन करने के पीछे दोनों समय एक गिलास पानी से खूब कुल्ले करने चाहियें। दन्दासा (अखरोट के वृक्ष का छिलका), नीम, मौलसिरी, जाल, अकड़ी, बिणा, कीकर, फुलाई तिम्बर, तेजबल, भान आदि वृक्षों की दातुन बहुत लाभकारी है। ये दांतों में उत्पन्न हुए रोगों के लिए औषधि का प्रभाव रखते हैं। टुथपेस्ट के स्थान पर सरसों का तेल नमक मिलाकर मलना सर्वोत्तम है। टुथब्रश कुछ मास पीछे बदल देना चाहिए। दातुन या ब्रश दाँतों पर दायें बायें ही नहीं, प्रत्युत ऊपर नीचे अधिक करना चाहिये, ताकि दान्तों की सफ़ाई के साथ-साथ मसूड़ों में फंसे हुए कण निकल जायें। दातुन या ब्रश करने से पूर्व उंगली से मसूड़ों की भली प्रकार म्मालिश करने से दांतों की जड़ों और मसूढ़ों की आपस की पकड़ दृढ़ होने से दांत जल्दी नहीं गिरते।

जिह्वा पर ब्रूश दातुन या अंगुली खूब रगड़ना चाहिये। जिह्वा को साफ करना दांतों की अपेक्षा कुछ कम आवश्यक नहीं। रात भर में ज़बान पर मल अधिक जमता है। घर के सब छोटे-बड़ों को दातुन कुल्ला नियम पूर्वक कराएं। अनुभवी डेंटल-सर्जन दातुन के समान

किसी टूथपेस्ट को नहीं समझते। दातुन न मिले, या समय के अभाव में अथवा यात्रा की अवस्था में टुथपेस्ट बहुत काम देती है। दातुन कुल्ला एक स्थाव पर बैठकर और पानी पास रख कर ही किया जान चाहिये। चलते फिरते तो बहुत ही बुरा है।

(५) चक्की—चक्की पीसने का परामर्श देना तो इस आराम तलबी के युग में, या यूं कहिए कि इस मशीन युग में, पाप ही समझा जा सकता है। या इसे 'पुरातन रामराज्य के युग' की बात कह कर इसकी खिल्ली उड़ाई जा सकती है। ऐसी बात नहीं। मैंने तो अपनी मां को सोने की बालियां और और सोने का चूड़ा पहने अच्छी भली आर्थिक सम्पन्ना में १८९८ से १९०८ तक प्रति प्रभात चक्की पीसते देखा है। नके स्वर्गवास के पीछे अपनी १२ वर्षीय पढ़ाई-लिखाई करती बाहन को, घर के तीन व्यक्तियों के लिये आटा पीसने का कर्तव्य निबाहते देखा, जो वह विवाह होने पर भी पूरा करती रही। उस समय की संचित शक्ति के बल पर अब ६८ वर्ष में भी, एक लाख रुपये की जमीनदारी की मालिकन होती हुई घर का सब काम स्वयं करती है। कहती है "नौकर से काम कराऊंगी तो जवानी जल्दी ढल जाएगी। परवशता का स्वभाव बन जाएगा।") स्त्रियों के लिये चक्की इतनी लाभदायक और स्वास्थ्यकर है, कि इसकी प्रशंसा शब्दों में नहीं की जा सकती। चक्की पीसने में भुजाओं कमर (कटि प्रदेश) और छाती का पर्याप्त व्यायाम होता है, विशेषत नाभी और पीठ के बीच के अन्दर के अंगों का, जिन्हें या तो दौड़ भाग उछल कूद या चक्की ही का व्यायाम शक्ति प्रदान करता है। स्वास्थ्य अच्छा रहता है। चक्की (Corrective) शरीर में समता शुद्धता स्वस्थ्ता, स्फूर्ति लाने वाली है। मोटी स्त्रियों को पतला करती है और बहुत पतली को मोटा करती है। स्वस्थ महिला के स्वास्थ्य और शक्ति में वृद्धि करती है। चक्की का व्यायाम पाचक शक्ति को बढ़ाता है, भूक लगती है।

आज कल की कोमल प्रकृति की स्त्रियों के लिये चक्की जितनी लाभदायक है, उतना ही ये इसके नाम से घबराती हैं, क्योंकि जिस

काम में कुछ भी परिश्रम करना पड़े, वह इन्हें स्वीकार नहीं। यदि कन्याएं इस अनुभव से प्रभावित होकर सेर भर अनाज प्रति दिन पीसने के लिए उद्यत हो जायें तो उन्हें ऐसा आनन्द आवेगा और स्वास्थ्य इतना अच्छा हो जायगा, कि, अड़ोस-पड़ोस की सब इसे कहेंगी, "आजकल क्या खाती हो तुम? तुम्हारा मुखड़ा दिनों दिन सेब की भांति लाल और सुन्दर निकलता आता है।" और बाली अवस्था तो ऐसी है कि कोई बात उनकी बुद्धि को एक बार जच जाये, तो करने को डट ही जाएं। चक्की पीसने का रिवाज चल पड़े, तो चल ही पड़े।

इस विषय में अधिक कुछ कहना ही नहीं। हां एक प्रार्थना है कि महिलाओं को मशीन युग में यह चक्की-चर्चा न जचे, तो माथे पर त्यौड़ी मत चढ़ाना; इतना पढ़ा न पढ़ा एक समान कर डालना।

(६) पानी—पीने का पानी बहुत स्वच्छ होना चाहिये। 'बिना कलई के तांबे के बर्तन में धरा पानी' सर्वोत्तम है। कई घरों में खाने के बर्तन तो नित्य माँजे जाते हैं, परन्तु पीने के बर्तनों को केवल धो देना ही पर्याप्त समझा जाता है। मिट्टी के घड़ों को प्रति सप्ताह भीतरसेईंट से रगड़ना चाहिये। सर्दियों में पीतल, तांबे या लोहे की गागर का पानी अच्छा होता है और गर्मियों में मिट्टी के घड़े या सुराही का। घड़े या सुराही में से जितना अधिक पानी रिसेगा, उतनी ही वह ठण्डी होगी। हैज़ा, टाईफाईड, इंफ्लूएंज़ा चेचक आदि रोगों के दिनों में पानी उबालकर, पीना चाहिये; और प्रत्येक कच्ची खाने वाली वस्तु अच्छे गरम पानी से धो लेनी चाहिये, प्रत्युत उबाल कर पका कर खानी चाहिये। कच्चा ठण्डा और बासी कुछ न खाना चाहिये। कुओं में पोटेशियम परमेंगनेट नामी लाल रङ्ग की दवाई डलवायें। बड़े नगरों की कमेटियां तो स्वयं यह चिन्ता रखती हैं।

(७) झाड़ू और घर की सफाई—मैं समझता था कि झाड़ू देना सब से आसान और सरल काम है, परन्तु देखा है कि कई घरों में कई कई दिनों तक नये नौकर को झाड़ू के विषय में बार-बार

समझाया जाता है। "फर्श झाड़ने से पहले अलमारियों और चिमनियों पर से झाड़ू देना चाहिये। बिस्तरों को मिट्टी धूल से बचाना. खूंटी पर टंगे हुए कपड़ों पर कपड़ा डालना, और झाड़ू देते मिट्टी कम उड़ाना।" ऐसी कई बातें सन्तोषजनक स्वच्छता के लिये आवश्यक होती हैं।

कई स्त्रियां झाड़ू उतने ही भाग पर देती हैं, जो आने-जाने वालों की दृष्टि में बुरा न प्रतीत हो। इसका यह अर्थ हुआ कि सफाई दूसरों के लिये ही है, उसका अपना महत्व नहीं। ऐसी स्त्रियों के यहां कोनों में, चारपाइयों और ट्रंकों की ओट में बड़ा गन्दा संग्रह होता रहता है ऐसा होना बुरा है, वास्तव में सफाई के बीसियों लाभ स्वयं मकान में रहने वाले को ही है।

दरवाज़ों और रोशनदानों को कपड़े से झाड़ना चाहिये। कच्चे फ़र्शों को लीपते रहने में आलस्य न करना चाहिए। कमरों के फर्श सप्ताह में एक-दो बार तो अवश्य धो देने चाहियें। कमरों में प्रतिदिन सामग्री, गूगल धूप या लोबान जलाना चाहिये। जो कमरा कुछ दिन बन्द रह चुका हो, उसका दरवाजा खोलकर ३ मिनट रुक जाना चाहिये, ताकि बाहर से स्वच्छ वायु उसमें आने-जाने लगे। कमरे में चूहेदानी रखनी चाहिगे, ताकि चूहे न रहें। चूहेदानी में चूहे न फंसते हों, तो तोला भर आटे में १ माशा सफेद संखिया पीसकर मिलाकर चने के बराबर गोलियाँ बना कमरे में (जहाँ बच्चों का हाथ न पहुंच सके) डाल दें, चूहा एक न रहेगा, भाग जायेंगे।

(८) पौधों की रक्षा—घर में पृथ्वी में या गमलों में अधिक नहीं तो थोड़े पौदे अवश्य होने चाहियें। इनसे आंखों को ठंडक मिलती हैं, और चित्त को प्रसन्नता प्राप्त होती है। छोटे-बड़ों के मन में देख-भाल का शौक पैदा करना चाहिये। यदि अधिक स्थान हो तो शाक सब्ज़ियां लगानी चाहियें। इसमें बच्चों को बड़ा आनन्द आयेगा; ज्यों-ज्यों पौदा बढ़ता आयगा, बच्चों का दिल भी बढ़ेगा; प्रातः फूल खिलने के साथ उनका मन भी खिल जायेगा। घर में तुलसी के पेड़ अवश्य होने चाहिएं। ५-७ पत्ते प्रतिदिन चबा लेने से दीपन पाचन

अग्नि बहुत अच्छी रहती है, कोई ज्वर नहीं होने पाता, वृद्धों को गैस और शरीर में दर्द नहीं होने पाते। घीक्वार का इंच भर पत्ता नमक लगाकर प्रतिदिन खा लेना पेट की गैस, कमर, घुटनों की दर्द की उत्तम औषध हैं। सो घीक्वार के भी कुछ पौदे होने चाहिएं।

[९] **स्नान**—स्वास्थ्य और सौन्दर्य को बढ़ाने में स्नान का बड़ा भाग है। स्नान से पहले किसी को देखो और फिर स्नान के पीछे देखो, फिर दोनों दशाओं का मिलान करो; बड़ा अन्तर पाओगी। प्रतिदिन शीतल अथवा नाम मात्र गर्म जल से स्नान करना चाहिये* और भली भांति शरीर को मलना चाहिये। साफ़ सुथरे और खुश्क तौलिये से शरीर को अच्छी तरह रगड़ना चाहिये। तौलिया यथासम्भव सब का पृथक्-पृथक् होना चाहिये, अन्यथा एक-दूसरे के त्वचा रक्त और आँखों के रोग लग जाते हैं। सरसों का तेल सारे शरीर पर यथासम्भव सर्दियों में तो प्रतिदिन और गर्मियों में तीसरे चौथे दिन भली भांति मलना चाहिए। बाज़ारी सुगन्धित तेल अच्छे नहीं। तेलों की सुगन्धि अलग बिकती है, चाहें तो स्वयं मिला लिया करें। सिर में भली भांति रगड़ कर लगायें, कंघी करें। अधिक कंघी करने से बालों की जड़ें दृढ़ हो जाती हैं, मस्तिष्क और आँखों को भी इससे लाभ होता है। कम से कम सिर, गर्दन के पीछे, आगे, पैर के तलवों पर, स्नान से पूर्व भली प्रकार तेल की मालिश करते रहना चाहिए।

बच्चों में प्रतिदिन स्नान करने की आदत डालनी चाहिये। जो बच्चे प्रतिदिन स्नान करते हैं, उन्हें जाड़ों में जाड़ा प्रतीत नहीं होता। जैसी बचपन में आदत डाली जाय, वैसी ही प्रकृति हो जाती है। हां, शरीर में किसी दोषादि के कारण हठ भी उचित नहीं।

(१०) **कपड़े बदलना**—सोने के कपड़े सारे घर वालों के दिन से पृथक् होने चाहियें। दिन के कपड़े ही यदि पहर कर सो जायें, तो मैले भी जल्दी हो जाते हैं और उनकी आयु भी कम हो जाती है,

---

*मासिक धर्म के पहले तीन दिनों में नहीं नहाना चाहिये; सर्दियों में किंचित गरम पानी से। तीन दिन पीछे भी, पानी अधिक ठंडा न हो।

अर्थात् फट भी जल्दी जाते हैं। इसके अतिरिक्त रात के मरोड़े-मराड़े सिलवटें पड़े कपड़े दिन को अच्छे भी नहीं लगते। कपड़े गर्मियों में प्रतिदिन, आगे पीछे सप्ताह में तीन बार तो अवश्य बदल देने चाहियें। बनयान, जांघिया कच्छा प्रतिदिन बदल देना अच्छा है। अधिक दिनों तक एक ही कपड़ा पहिने रहना स्वास्थ्य के लिये हानिकारक है। इसके अतिरिक्त अधिक मलिन वस्त्र धोने से भली भांति साफ भी नहीं होते। मलिन वस्त्र इधर उधर नहीं बिखरे रहने चाहिएँ। योग्य महिलाएँ मलिन वस्त्र के लिये अलग थैला, ट्रंक या अलमारी नियत करती हैं। फर्श पर पड़े रहने से बुरे मालूम होने के अतिरिक्त कपड़े और भी अधिक मलिन हो जाते हैं। मोटे कपड़े के थैले, ट्रंक या अलमारी आदि में रखने से एक और भी लाभ है, बच्चों से प्रायः मिठाई आदि वस्त्रों पर गिर जाती है; जब वह कपड़ा फर्श पर पड़ा रहता है, तो मिठास के कारण चूहे उसे कुतर जाते हैं और बड़ी हानि पहुंचाते हैं। मलिन कपड़े अधिक समय तक घर में नहीं पड़े रहने चाहिएं। मैल भी कपड़ों को खा जाती है और कमज़ोर कर देती है।

कुछ ग्रामीण स्त्रियाँ अपने वस्त्रों की सफाई का तो बहुत ध्यान रखती है परन्तु बच्चों का मैला होना उन्हें नहीं अखरता। वे उन के कपड़े जल्दी-जल्दी नहीं वदलतीं, और वे बहुत मैले-कुचैले, मक्खियों से लदे हुये, गलियों में खेलते फिरते हैं। क्या उनकी मां और बहिनों की नाक नहीं कट जाती ? सुयोग्य महिलाए इस ओर अवश्य ध्यान दें। आप तो बूआ जी हैं ना उनकी ! घर के बच्चों को सादा पहनने और वस्त्र उज्ज्वल रखने को समझाती रहें।

(११) संध्या, पाठ, प्रार्थना—आंख खुलते ही जो बात मन वाणी पर सर्वप्रथम आये, वह परमात्मा के धन्यवाद की हो जिसने रात की नींद में परिवार की प्रत्येक विपत्ति में रक्षा की। "परमात्मन् ! हम श्रेष्ठ बनें, हमारे कार्य अच्छे हों। देश और जाति के लिये हमारा जीवन यश, उन्नति और समृद्धि का कारण हो। परिवार की कमाई पवित्र हो। हमारे खर्च उचित हों। हम अपनी आयु का अच्छा भाग और अपने जीवन का अच्छा समय दुःखियों, गरीबों और रोगियों की

सेवा आदि शुभ कार्यों में खर्च करें। तेरी आज्ञा का हम पालन करें। चोरी, असत्य भाषण, विश्वास-घात, लोभ, क्रोध, अहंकार निन्दा, पांच इन्द्रियों की वासना से हमारा जीवन बचा रहे, तथा हमारा जीवन पवित्र हो। हमारे मस्तिष्क में तेरा प्रकाश हो, हमारे हृदय मन्दिर में तेरा ही निवास हो।" नहा धोकर या कम से कम मुंह हाथ धोकर प्रातःकाल परमात्मा के चरणों में भली प्रकार मन लगता है। वैसे तो परमात्मा की प्रत्येक देन से लाभ उठाते हुए उसकी याद आये।

हरि का सुमिरन यू करे, जैसे दाम कंगाल।
एक घड़ी बिसरत नहीं, पल-पल लेत संभाल ॥

सत्संग और स्वाध्याय एक ही भाव और एक लाभ रखते हैं। दोनों में महापुरुषों के वचनामृत से जीवन को सुधारने और ईश्वर की कृपा तथा रक्षा का हाथ साक्षात् अनुभव करने का अवसर प्राप्त होता है।

जो महिला ईश्वर से प्रीति लगाएगी, प्रत्येक कार्य में उससे प्रकाश मांगेगी और अपने कर्तव्य का पालन करती हुई, अपने घर के अन्दर की, अथवा घर से बाहर की प्रत्येक कठिनाई में, उससे सहायता पाने का विश्वास रखेगी, उसकी सब आशायें पूर्ण होंगी।

*जिनमें एक तो सुघड़ता नहीं, दूसरे जो अपने परम रक्षक परमेश्वर से भी मुंह मोड़कर रहती हैं, वे अपनी कठिनाइयों से पार पाने के लिये मन्त्र तन्त्र, जादू-टोना का प्रयोग करती हैं, जादूगरों, ज्योतिषियों, नजूमियों से दो-चार, दस बीस रुपये में अपने मनोरथ का उपाय लिखवाती हैं, चौराहों पर आधी रात को दीपक, फूल, नारियल, बकरे की सिरी रखती हैं, गोमूत्र में स्नान करती हैं, काली बकरी या मुर्गी के सामने नंगी नाच कर, उसे देवी की भेंट चढ़ाती हैं। वे अपने में सेवा, सुव्यवहार, प्रियवादन, नम्रता आदि सद्गुण तो धारण न करेंगी, जो उनकी "आशाओं के पूर्ण करने" में निश्चय ही सहायक हों, न वे 'परमात्मा के न्याय नियम', और भद्र स्त्रियों के सद्परामर्श देने के स्वाभाविक गुण' से लाभान्वित होने के साधनों का प्रयोग करेंगी। कह दो भूली भटकी स्त्रियों से कि यदि कुछ रुपये खर्च करके ये जादू-

*देखें पृष्ठ १७६ पर।

टोने करन वाले कुछ सिद्धि कर सकते, तो (१) पहले तो अपने ही लिये सब सुख की सामग्री जुटाते, धनवान् होते, किसी करोड़पति पर जादू चलाकर उससे अपने नाम जायदाद लिखवा लेते,या जादू के ज़ोरसे उसे मार ही देते, और उसकी धन सम्पत्ति के मालिक हो जाते। उनके अपने शत्रु भस्म हो चुके होते। परन्तु क्या ऐसा है ? नहीं। जादू टोने का ढोंग भी क्या मूर्खों का फंदा किसी ने बनाया है। (२) कौन है, जिसका कोई शत्रु नहीं, कौन है जिसे कोई अपना शत्रु नहीं समझता। उनका तो जादू टोने के ज़ोर से सफाया ही हो चुका होता। (३) देशों का प्रबन्ध फौज और पुलिस द्वारा होता है, जिस पर करोड़ों रुपये खर्च होते हैं। शत्रुओं पर विजय पाने के लिए क्यों न ये देश 'जादूगर' को आगे भेज देते, कि ४०-५० मील दूर गोला फेंकने वाली शत्रु की तोपों का मुँह बन्द कर दे। कई जादूगर मंत्र पढ़ते हैं, और लकड़ी में कीलें गड़वाते जाते हैं; वे अपने पालक (पैसा देने वाले) को कह देते हैं, कि बस तुम्हारे शत्रु के फेफड़े में हमने छेद कर डाले। बस वह कुछ ही दिन में फेफड़ के छेद (तपेदिक) की बीमारी में फँस जायगा और मर जायगा। ऐसी मूर्खताओं के फंदे में न फंस कर सुबुद्ध महिलाएं सत्याचरण, मधुर भाषण, सुव्यवहार तथा भगवद्भजन के द्वारा परमेश्वर से ही सभी शुभ कामनाएँ पूरी कराने का यत्न करें।

[१२] फल, फूल, शाकादि मंगाना—मेवा, फल, सब्जी शाकादि प्रतिदिन अपनी स्थिति के अनुसार नकद दाम देकर प्रातः काल ताजे मंगाने चाहियें। उसी समय उत्तम मिलते हैं। प्रत्येक मनुष्य इनके अच्छे बुरे की पहचान नहीं रखता। नौकर को तो यथा सम्भव यह काम न सौंपना चाहिये, जब तक उसे पर्याप्त शिक्षा इस विषय में न दी जावे। अंधा धुंद आज्ञा-पालक नौकर अधिक मूल्य देकर घटिया वस्तु खरीद लाता है, और थोड़े मूल्य की उत्तम वस्तु को छोड़ आता है। वैसे भी कई व्यक्ति शाक-सब्जी की परख नहीं कर सकते, क्योंकि न वह स्वयं इसमें कुछ दिलचस्पी लेते हैं और न मालिकन ही उन्हें कहती हैं, कि 'आज की लाई हुई अमुक साग सब्जी में यह गुण था, और अमुक में वह दोष।' बाजार के भाव का भी पता रहना चाहिये।

१०० में से ६० नौकर अपनी बीड़ी आदि का खर्च, बाज़ार से लाई वस्तुओं के दामों में कुछ बचत करके, पूरा करते हैं। कुछ को दुकानदार सहयोग देते हैं, कुछ २५० ग्राम न खरीद कर २०० ही खरीदते और मालिकन को २५० बताते हैं। है तो अच्छा कि घर में तराजू रहे। कभी कभी चुपके से चैक कर लिया।

[१३] आटा — हाथ की चक्की का पिसा आटा सब से अच्छा है। दूसरे नम्बर पर पनचक्की (जन्दर, घराट) या खरास का; अन्तिम नम्बर मशीन से पिसे हुएं आटे का है। परन्तु सबसे घटिया आटा मिलों (Flour mills आटे के बड़े कारखानों) का होता है, जहां आटे में से मैदा, सूजी, रवा और चोकर निकाल लिये जाते हैं। वह आटा बहुत कम पौष्टिक और स्वास्थ्यप्रद होता है। आटा दुकान से लेते समय यह पूछ लेना चाहिय। आटा जितना ताजा पिसा हुआ हो उतना अच्छा है। बाजरे का आटा अधिक से अधिक एक सप्ताह चल सकता है, पीछे कड़वा लगने लगता है। गाँव में तो, बहुधा ताजा पिसा पकाते हैं। अन्य आटे पन्द्रह-बीस दिनों के लिये पिसवाये जाएँ। चावल एक-दो वर्ष का पुराना अच्छा होता है।

आटा जितना मोटा हो, उतना ही बलदायक और सुपाच्य होता है। बहुत बारीक आटा दुष्पाच्य (कठिनता से पचने वाला) और काबिज़ होता है। आटे में थोड़ा सा नमक (१ सेर पीछे आधा नोला) डाल देना बहुत लाभदायक रहता है। कई स्थानों पर नमक नहीं डाला जाता, यह भूल है। विलायती और देसी अंग्रेज डबल रोटी खाते हैं, इसमें खमीर नमक का काम देता है। नमक पड़ी रोटी (फुलका, चपाती) डबल रोटी की अपक्षा अधिक सुपाच्य, हल्की स्वास्थ्यवर्द्धक है। हमारा अनुभव तो यह है कि डबल रोटी का टोस्ट स्वादिष्ट तो कुछ अधिक होगा, परन्तु स्वास्थ्य के लिये न्यून है, और मंहगा भी कितना पड़ता है। आटा गूंधने के दो घंटे पश्चात् पकाना सर्वोत्तम है।

ऋतु, प्रकृति, देश तथा उपज की अवस्थानुसार चावल, जौ, गेहूँ, बाजरा, मक्की चने मटर अलग-अलग या कोई दो तीन मिला कर प्रयोग किए जाते हैं। सब अनाजो में अपने-अपने गुण तथा अपने

अपन स्वाद और रस हैं। पकाने के ढंग में दिलचस्पी लेने से रस और स्वाद में वृद्धि होती है।

(१४) घर में गाय, भैंस रखने के रहस्यों का उद्घाटन--

घर में गाय, भैंस का होना सौभाग्य की बात है। यदि स्थान का प्रबन्ध हो, और मन तथा शरीर साथ दें, तो गाय-भैंस का प्रबन्ध अवश्य करना चाहिये, आप घाटे में नहीं रहेंगी। पिता जी की आय पर्याप्त हो, दूध का घर में तीन-चार सेर या अधिक का खर्च हो, उन्हें अवश्य दूध देने वाला पशु रखना चाहिये। क्योंकि बाजार का दूध बिना मिलावट का भी मिले, तो उन पशुओं का आहार अच्छा न होने के कारण दूध फिर भी अच्छा नहीं होता। यथा सम्भव दूध गाय का ही पीना चाहिये। भैंस तो माखन घी को। आपने भैंसों को देखा होगा कि वे गर्मी की ऋतु, में प्रायः पानी में पड़े रहना पसन्द करती हैं यदि पानी निकट न हो, तो उनके मालिक दिन में दो-चार बार उन पर ठण्डा डालते हैं, क्योंकि भैंस गर्मी सहन नहीं कर सकती।

वहुत बार पुरुष तो गाय या भैंस रखना चाहते हैं, परन्तु स्त्रियों का हौसला नहीं पड़ता कि वह अपने सिर पर भार लें। यह उनकी भूल है। प्रथम तो इस भार में एक प्रकार का विशेष आनन्द है। दूसरे यदि भार एक गुणा हो तो उसके बदले में सुख चार गुणा है। दूध, दही, पनीर, लस्सी, छाछ, माखन, घी, खीर, मलाई की सदा मौज बहार बनी रहे तो इससे बढ़ कर क्या आनन्द हो सकता है ?

गाय भैंस रखने से घर में गन्द का बढ़ना स्वाभाविक है। जितने लाभ गाय भैंस रखने में हैं, उनके बदले में गोबर उटाने या उठवाने का कष्ट सहने योग्य है। गीले गोबर में ही मक्खी अण्डे देती है। सो अपने घर और अड़ोस-पड़ोस को गोबर के गन्द से वचाना चाहिए। 'घास चारे के शेष उच्छिष्ट' का भी गंद होता है। गौ-भैंस के उठने-बैठने का स्थान तथा उनके मल मूत्र वहने की नाली पक्के ईंट सीमेन्ट की होनी आवश्यक है। विचार करेंगी तो कोई मार्ग इस वांछनीय सुख

का निकल ही आएगा। गौ भैंस रखने का स्वास्थ्य के लिए जो लाभ हैं, वह इस प्रकार की सफाई से बढ़ जायेगा, परन्तु सफाई न रखने से बहुत सा घट जाएगा।

(१५) भोजन बनाना, खाना खिलाना—अंग्रेज़ी की एक प्रसिद्ध लोकोक्ति याद आई है :—"A womans place is in the kitchen. It is also true that the way to a man's heart is through his stomach via his tongue". परमात्मा ने स्त्री पुरुषों के कार्यक्षेत्र का बटवारा कर दिया है, उसमें स्त्री को किचन (रसोई घर) में स्थान दिया है। पिता भाई पति आदि पुरुषों के हृदय को आनन्दित करने का उसका महापथ "पुरुष की जिह्वा के मार्ग से ही पेट को पहुँचता है। भाव यह कि खाने पकाने में चतुराई पुरुषों के हृदय को मोह लेती है। यदि यह गुण एक महिला में नहीं, तो शेष गुण तो गौण है।

चाय हमारे भोजन का प्रथम और प्रमुख भाग बन गया है।

तुम हुए, हम हुए, 'मीर' हुए।
तेरी ज़ुल्फ़ों के सब असीर हुये॥

जैसे नायका के काले केश किसी को बन्दी (असीर) बना लेते हैं, उसी प्रकार हम तुम (साधारण व्यक्ति और मीर (अमीर, धनवान, कवि मीर) इस प्रातः स्मरणीय भगवती काली चाय के बन्धन में जकड़े हुए हैं। तो जिस भोज्य पदार्थ का प्रातः काल सर्व प्रथम स्मरण होता है, उसको लेखक भी खाद्य पेय पदार्थों में लिखना सर्व प्रथम स्मरण करता है।

प्रातः दूध या मक्खन रोटी अथवा दही रोटी, छाछ रोटी की प्रथा अब लुप्त हुई जा रही है। जो भाग्यवान उस सौम्य सात्विक भोज्य पेय को अपना रहे हैं, उनको 'पुरातन कालीन भ्रष्ट मति वाले' मत कहिए, वे पुरातन हैं तो उतने ही हैं, जितनी प्रकृति पुरातन है। वे लोग धन्य हैं।

चाय पीने वालों को बहुत तेज़ बहुत गरम न पीनी चाहिए। उसमें दूध डालते समय आपका हाथ रुक न जाना चाहिए। उसके

साथ आती, कच्ची पक्की टूटी मलाई आपको कम्पा न दे। जैसा कि 'केवल भोजन द्वारा स्वास्थ्य' में बात पित्त कफ़ प्रकृतियों का भेद और उनका प्रभाव समझाया है, पित्त (गर्मी) की प्रकृति वालों तथा लाड़कों लड़कियों को चाय न पीनी चाहिए अथवा गर्मा गरम नहीं। उसमें गुड़ या चीनी बच्चों के लिए अधिक; बात प्रकृति में दूध अधिक से अधिक जितना डाल सको; वृद्धों के लिए भी वैसा ही। कफ प्रकृति (बलगम स्वभाव में दूध, चीनी, गुड़ कम। चाय के साथ कुछ खाया जाये तो ठीक परन्तु यह नहीं कि बिना कुछ खाए चाय ली ही नहीं जा सकती। शिर पीड़ा में अन्य देसी विलायती किसी औषधि से पहले चाय (जो न बहुत तेज़ हो न बहुत हल्की) पीने से लाभ होता देखा गया है। थके हुए वर्षा में भीगे हुओं को ताज़गी प्रदान करती है। परन्तु गरम-गरम दूध का ऐसे अवसर पर अधिक लाभ देखा है। यह सब परीक्षणीय है कि आप की प्रकृति को क्या अनुकूल हैं।

भोजन सब को यथाशक्ति ताजा पकाकर खिलाया जाए, ऐसा यत्न करना चाहिये। बारबार आग के पास बैठना स्त्री के स्वास्थ्य के लिए बहुत हानिकारण होता है। अंग्रज़ों अपितु सारे योरुप और अमरीका में सारे का सारा परिवार एक ही साथ खाना खाता है, वहाँ यह अत्यन्त उत्तम प्रथा है। हमें भी ऐसा ही यत्न करना चाहिए। भारतवर्ष में रेल के स्टेशनों पर चौबीस घण्टे मिठाई चाय रोटी बेचने वालों की आवाजें सुनकर एक अंग्रेज़ ने कहा—"सिस्टर! क्या भारतीय दिन रात चरते हैं? रात को दो बजे भी चाय पूड़ी मिठाई, दिन के दो बजे भी पूड़ी मिठाई। यह तो पागलों का देश है।" सर्दी गर्मी, आठ बजते-बजते ही रात का खाना खा लेना चाहिये। विवशता की बात तो न्यारी है।

यथा सम्भव दिन में एक समय सब्जी और एक समय दाल पकाना चाहिए। शाक, भाजी, खिचड़ी, दाल, भात आदि की तो सारी शोभा नमक के आधीन है। अन्दाज़े से कुछ भी घटा बढ़ी हुई, और सारा मज़ा जाता रहा। अन्दाज़े का अभ्यास उत्तम हो। मोटे आदमियों को नमक और घी बिल्कुल कम खाना चाहिये। पानी भी

कम। स्वास्थ्य के लिये मांस मछली का प्रयोग अच्छा नहीं, जो न रह सकें, वे कम खाय। मांस का प्रचलित सेवन दान्तों, मसूढ़ों और मस्तिष्क को 'दुर्बल कर रहा है। हिन्दू साधारणतः मांस पकाना नहीं जानते, वे केवल मांस पकाते हैं। मुसलमान इसे सब्जी के साथ मिला कर पकाते हैं। एक पाव मांस होगा, तो आध सेर या कुछ अधिक ही सब्जी होगी ऐसा करने से हानि से कुछ बचाव रहता है। मांस का सेवन प्रकृति में उग्रता और कामवासना को उत्तेजित करता है। सहनशक्ति को कम करता है।

सब्ज़ियां अस्थियों और पठ्ठों को शक्ति देती हैं। विटामीन (जीवन रक्षक तत्वों) का भण्डार हैं। दालें मांस रक्त त्वचा पठ्ठों को बढ़ाती हैं। दूध, दही और अनाज हर दृष्टिकोण से शरीर के स्तम्भ हैं। शहद, किशमिश, अंगूर, आम और बादाम शारीरिक और मस्तिष्क सम्बन्धी शक्तियों में वृद्धि करते हैं।

यथा सम्भव रोटी के साथ एक सब्ज़ी या दाल हो, परन्तु स्वादिष्ट बनी हो। अधिक वस्तुएं स्वास्थ्य के लिए भी अच्छी नहीं, खर्च भी अधिक आता है और स्त्री को परिश्रम भी अधिक करना पड़ता है, परन्तु बदले में हानि ज़्यादा होती है। भोजन में सादगी बहुत स्वास्थ्य-प्रद हैं। जैसा कि मैंने 'केवल भोजन द्वारा स्वास्थ्य प्राप्ति' में सविस्तार प्रमाणित किया है, 'Simplest and cheapest food is the best food' अर्थात् सबसे अच्छा भोजन वह है, जो सब से सस्ता और अत्यन्त सादा हो। कभी केवल छाछ, दूध, दही मूली या फल में से किसी एक के साथ खाना खा लिया करें। रोटी बिना घी की सहायता के पकानी चाहिये। जो लोग सदा पूरियां परांठे खाते हैं, उनके एक तो भोजन का थोड़ा भाग रक्त बनता है, दूसरे पाचन-शक्ति पर भार रहता है। गर्मियों में तन्दूर पर रोटी पकाना बहुत सुविधाजनक है, और महिलायों को बहुत सी गर्मी से बचा देता है। तन्दूर की रोटी न कम परिपक्व होती हैं, न कम स्वादिष्ट और न कम स्वास्थ्यप्रद। पूरब के हिन्दू तन्दूर की रोटी खाना धर्म विरुद्ध मानते हैं। हर बात में धर्म को अकारण घुसेड़ा जाता है।

घर के बच्चों को सिखायें कि खाते समय सारा ध्यान उधर ही दें। शाक, दाल आदि कपड़ों अथवा मेज़ या भूमि पर गिरने न पाए। शाक आदि में अंगुलियां न भरें। छोटे-छोटे ग्रास लें। खाते समय होंठ बहुत खुले न रहें और मुख से 'चबाने का शब्द' न निकले। रोटी चबा-चबा कर खानी चाहिये। जितनी अधिक चबा कर खाई जायगी, उतना अधिक ही मुंह का थूक (लुआब, Saliva) मिलने से शीघ्र पचेगी और उसमें से अधिक रक्त उत्पन्न होगा। अधिक लाभदायक बात तो यह है कि कम से कम एक तिहाई भाग रोटी का बिना दाल सब्जी के खाए, फिर देखें कितनी स्वादिष्ट प्रतीत होती है। (हाँ थोड़ा सा नमक आटे में पड़ा हो। एक सेर भर आटे में ६ माशे नमक पर्याप्त है।)

परिवार को खिला कर अन्त में घर की देवी या रसोइया के खाना खाने का नियम कई कारणों से प्रशंसनीय है; परन्तु रोगी, गर्भवती, बच्चे वाली या जिसका पति देर से रोटी खाने के लिए विवश हो, वह चाहे सब से पहले ही खालें। उनके लिये हठधर्मी नहीं चाहिए।

भोजन के बीच में पानी के केवल दो-चार ही घूंट पीयें। फिर एक दो घण्टे पीछे इच्छानुसार पीयें। ज़ोर की प्यास लगी हो तो भी पानी का गिलास आनन्द से घूंट-घूंट पीना चाहिये।

भोजन के पश्चात् थोड़े फल या कुछ मीठा खाना, और इसके पीछे एक गिलास पानी से दान्तों को भली भांति साफ करना चाहिये। देखा गया है कि भोजन के उपरान्त कई लोग बहुत बुरी तरह कुल्ला करते हैं। सबके निकट बहुत शब्द के साथ नाक और गला साफ करना घिनौना और असभ्यता पूर्ण है। आपके परिवार में ऐसा न हो।

भारत के बहुत से भागों में पान चबाना बड़प्पन की बात है। सुबह से रात तक मुख में पान रखा जाता है। गिनती-विनती से यह पार की बात है। पाचनशक्ति की निर्बलता में तथा बुढ़ापे की अवस्था में दिन भर में, भोजन के उपरान्त दो पान चबाने का आदेश आयुर्वेद

में है; अर्थात् पान (या सोंफ, या इलायची मिश्री चूसना कुछ-कुछ औषधि का लाभ यों रखता है कि पान चबाने से जिह्वा के पीछे की ग्रन्थियों से थूक (Nature's own Soda Bicarb. Most natural Soda Bicarb.) मेदे अमाशय में अधिक मात्रा में जाकर रोटी और चावल को पचाने में बहुत सहायक होता है, परन्तु तभी जबकि भोजन कर चुकने के आध घण्टे के अन्दर समाप्त कर दें। परन्तु अब तो लोग पान में एक स्वाद समझते हैं, और प्रतिक्षण उस स्वाद से आनंदित होते रहते हैं। यह स्वास्थ्य के लिए अत्यन्त हानिकारक है। जिन की पाचनक्रिया ठीक हो, वे बुढ़ापे से पूर्व पान न चबायें।

बहुत से घरानों में, विशेषत: मुसलमानों और जैनियों में पान से मुख भरा होना और सामने तख़्त कालीन आदि पर बड़ा-सा पान-दान धरा होना, अमीरी का चिन्ह है इन अमीरों की देखा-देखी गरीबों में भी यह पान और पानदान भूषण का रूप धारण कर रहे हैं। पान खाने वालों और खाने वालियों के मुख में जब पान का थूक भरा होता है, तो बात करते समय उनका मुख भी भद्दा होता है, और शब्द भी भद्दे निकलते हैं और मुख में पान के थूक से भरी अवस्था में खांसी आ जाए तो सामने बैठे व्यक्ति के मुख और कपड़ों पर कत्थई रंग की फोहार ही तो छूट जाती है। कूचा, फर्श सब कहीं पान की पिचकारियां। एक थूकदान भी बने हैं, उगालदान भी कहते हैं, परन्तु उन्हें कौन घर से बाहिर साथ २ उठाए फिरता है। थूकना तो होता ही है, जहां जी चाहा थूक दिया। ऐसी ही बातें देख कर विदेशों के लोग अपने देश लौट कर बहुत अपमान जनक शब्दों में बहुत घृणा के साथ हमारा मज़ाक उड़ाते हैं। धिक्कार है ऐसे गन्दे व्यसन और रोगप्रद चस्के पर।

सप्ताह में कम से कम एक बार केवल पतली खिचड़ी, दलिया आदि पतला व हल्का भोजन बनाना चाहिये, और एक बार अनशन व्रत रखना चाहिये। आयुर्वेद और डाक्टरी मतानुसार निर्जल व्रत कभी न करना चाहिए। दुर्बल, रोगी, गर्भवती और बूढ़ों को तो लंघन

या व्रत नहीं करना चाहिए। यदि रख चुके हों तो भूख प्यास के असह्य हो जाने पर खा पी लेना चाहिए। हम हिन्दुओं के उन व्रतों के विरुद्ध हैं, जिनमें स्त्रियां रोटी तो नहीं खातीं, परन्तु संसार भर की ऊटपटांग वस्तुओं से (जिनका सेवन व्रतों में वर्जित नहीं) खूब पेट भर लेती हैं, और स्वास्थ्य बिगाड़ लेती हैं।

फल स्वास्थ्य के लिए इतने आवश्यक और अनिवार्य नहीं। स्वास्थ्य और शक्ति के लिए अनाज, दाल, चावल, दूध, दही, छाछ, साग-सब्जी से बढ़ कर कुछ नहीं। सब्जियों में मूली, शलगम, टमाटर, गाजर, पालक, कद्दू (घीया), मटर, बाथू करेला, मेथी बहुत लाभ-दायक हैं बहुत से रोगी 'विशेष २ सब्ज़ी या फल' के प्रयोग से ठीक हो जाते हैं। यह हमारी पुस्तक "केवल भोजन द्वारा स्वास्थ्य में से जान सकते हैं।

वृद्ध किस भोजन से युवा बने रहते हैं, और युवा किस भोजन से बुढ़ापे की ओर पग बढ़ाते हैं ? किस रोग में कौन सा भोजन लाभ-दायक है और कौनसा हानिकारक ? साथ ही प्रत्येक भोज्य पदार्थों का प्रभाव आदि जानने से गृहणी औषधियों के अनावश्यक व्यय से बच जाती है। 'केवल भोजन द्वारा स्वास्थ्य प्राप्ति में सब कुछ विस्तार मैंने लिख दिया है। यह पुस्तक चार लाख से ऊपर घरों में पहुँच चुकी है। अब तो उत्तर प्रदेश और पंजाब के शिक्षा विभागों ने स्कूलों के पुस्तकालयों में यह पुस्तक रखी जानी, तथा इनाम (पारितोषिक) रूप में विद्यार्थियों को देनी मंजूर कर ली है।

अचानक आ गए आधी रात के अतिथि को खाना खिलाने में कष्ट होना स्वाभाविक है, परन्तु यह कष्ट सुघड़ स्त्री को थोड़ा, अपितु फूहड़ मूर्खा को अधिक होता है। सुघड़ स्यानी स्त्री को कुछ प्रसन्नता होती है, कि उसे परीक्षा में भली प्रकार पास होने का सुयश मिलने का अव-सर प्राप्त हुआ है; और इतनी शीघ्रता से गर्मागरम खाना मिलने पर अतिथि कह ही तो उठता है, "बेटी ! तुम धन्य हो।"

ऐसे समय में सुयश, अपयश दोनों की सम्भावना होती है। अप-यश से बचने का एकमात्र उपाय यह है कि घर में आवश्यक सामग्री

को कभी समाप्त न होने दिया जाय। स्त्री गरीब हो या अमीर, यह निश्चय करने के पश्चात् ही वह सोने को जाए कि "यदि कोई असमय आ भी जाय तो उसके घर में शीघ्रता से खाना खिलाने को आटा, चावल, आलू, सब्ज़ी, घी, नमक, मिर्च, हल्दी, खांड, लकड़ी, कोयला, ठीक मात्रा में तथा पानी तथा दियासलाई, छुरी सब कुछ अपने २ स्थान पर उपस्थित हैं और इसके अतिरिक्त पापड़, बड़ी, मुरब्बा, अचार, सेवीं आदि, जो वस्तुएं परौसने में समय नहीं लेतीं; इनमें से भी दो तीन पड़ी ही हैं।"

ऐसे समय दो के चार हाथ करना ही चतुराई है। सुघड़ महिला के हाथ बिजली की तरह चलते हैं। नौकर है तो उसे भी "यह कर दे, वह कर दे", बताया जा रहा है। बीच २ अतिथि के बिस्तर की बिछाई आदि भी करती जाती है, समाचार भी लेती देती जाती है, दाल, सब्ज़ी आदि में भी कड़छी चल रही है, मुँह हाथ धोने को पानी, तोलिया, साबुन भी दिया जा रहा है, अतिथि को प्रतीत ही नहीं होने देती कि उसे खानें के लिए अधिक प्रतीक्षा करनी पड़ी।❋

(१६) बर्तन—स्टेनलेस स्टील के बर्तनों को छोड़कर, शेष सब बर्तनों को दो मास पीछे और कइयों को चार मास पीछे कलई कराने की आवश्यकता पड़ती है। इस विषय में आलस्य न करें। कलई अपने सामने कराय। कई कलईगर कलई के स्थान पर सीसे का प्रयोग करते हैं, जो स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हैं। बहुत-सी स्त्रियां तीन चार दर्जन थाली, कटोरी, गिलास खरीद लेती हैं और भोजनशाला में उनकी प्रदर्शनी करती हैं, चाहे खाने वाले दो या तीन ही हों। कुछ अतिथियों के लिए भी सही, परन्तु कुमारी जी को भाई या पिता का धन इस प्रकार व्यर्थ नहीं गंवाना चाहिए। रुपये को बिना आवश्यकता पीतल, स्टील, चीनी, में बदल लेना बुद्धिमत्ता नहीं।

बर्तन प्रतिदिन गिनने चाहिये। किसी के घर गया आया बर्तन स्मरण रखना चाहिए। अन्यथा रहे रह जाते हैं। कई बार कुत्ते और बन्दर भी बर्तन उठा ले जाते हैं। चमचों के साथ नौकरों का बड़ा

❋देखें पृष्ठ १७६ पर भोजन शाला शीर्षक।

बैर होता है। सबका इलाज गिनती है। लापरवाही के कारण बहुत-बहुत बर्तन खोए जाते हैं। फालतू बर्तन जो कभी-कभी प्रयोग में आने वाले हों, बन्द कर रखने चाहियें।

(१७) वस्तुओं को यथा-स्थान रखना—बहुत सी स्त्रियों में यह दुर्गुण होता है कि वे लापरवाही और आलस्य से घर की वस्तुओं को प्रयोग में लाने के पश्चात् ठीक २ स्थान पर नहीं रखतीं, और फिर बच्चों से पूछती फिरती हैं—"तुमने सुई धागा तो नहीं देखा ?" मेरी कंघी कहीं देखी ?" चाकू और चाबियों का गुच्छा तो दिन में चार बार खो जाते और चार बार मिलते हैं; यह बहुत बुरा है। प्रत्येक वस्तु के लिए स्थान नियत होना चाहिये और काम कर लेने पर वहीं रख देना चाहिए। नौकरों और बच्चों को भी ऐसा स्वभाव डालना चाहिए। अंग्रेजी में एक उपयोगी कहावत है :—

"Every work at its proper time,
Every thing at its proper place."

अर्थात् सब काम अपने समय पर करो और सब वस्तुएं अपने स्थान पर रखो। थोड़ा सा आलस्य करने से कितना कष्ट और कितना समय नष्ट होता है।

(१८) आराम विश्राम—विश्राम करना भी उतना ही आवश्यक है जितना कि काम करना। जिन्हें स्कूल कालिज आफिस जाना हो, उनका समय विभाग तो दूसरों के आधीन है, किन्तु जो घर में रहती हैं, उन्हें दिन में कुछ समय के लिए तनिक लेट जाना चाहिए। ऐसा करने से उनमें पुनः नई शक्ति आ जाती है। कई स्त्रियों के पास काम न हो तो भी ढूंढ निकालती हैं। ऐसी स्त्रियां अपना स्वास्थ्य बिगाड़ लेती हैं और अपनी आयु को जान बूझ कर छोटा करती हैं। बहुत-सी स्त्रियाँ न स्वयं विश्राम करती हैं और न दूसरों को करने देती हैं। यह ठीक नहीं। कुछ समय खेलने और विश्राम के लिए भी नियत होना चाहिये।

'पढ़ाई में अच्छी चलने वाली कन्यायें' दिमाग़ को बिल्कुल आराम

नहीं देतीं। माता पिता प्रसन्न, कि लड़की पढ़ाई पर बहुत ध्यान देती है। प्रिन्सिपल प्रसन्न कि यह लड़की मेरे कालिज का नाम ऊँचा करेगी। परन्तु लड़की का अपना स्वास्थ्य गिरने लगता है, क्योंकि "न विश्राम, न व्यायाम, दिनरात पुस्तकों से काम।" ऐसी स्थिति में मासिक धर्म में दोष आ जाना स्वाभाविक है। सावधान! बेटी जी, सावधान!!

सप्ताह में एक बार जब कि अवकाश हो, तो उस दिन ४-५ घण्टों के लिए घर से बाहर, बाग़, या नदी, नहर के किनारे सारे कुटुम्ब को चले जाना चाहिये, और स्वतन्त्रतापूर्वक निःसंकोच होकर खेल कूद और सैर का आनन्द लेना चाहिये। प्रति सप्ताह न जा सकें, तो मास में एक बार अवश्य जाया करें।

<u>(१६) कपड़े धोना धुलाना</u>—सामान्य घरों वाली स्त्रियां तो अवश्य ही अपने कपड़े स्वयं धोएँ और स्वयं इस्तरी करें, धोबी के निर्दयी हाथ लगने से रेशमी कपड़े और जो कपड़े कमजोर हो गये हों, फट जाने का भय रहता है। कई स्त्रियाँ थोड़े साबुन से बहुत कपड़े साफ़ कर लेती हैं; यह भी सीखने की बात है।

धोबी को कपड़े दें, तो मैले कपड़ों की जेबों को देख लें। फटा-पुराना देख कर पृथक्-पृथक् लिख कर दें। जब धोबी धुले हुए कपड़े देने आये, तो एक-एक कपड़ा देखें, विशेषतः भारी कपड़ों को। फटा हुआ या जहां से मैल पूरा न उतरा हो, ऐसा भाग ये लोग अन्दर की तह में छिपा कर लाते हैं। जिस धोबी का घर न देखा हो और उसकी स्थिति का पूरा निश्चय न हो जिसके नाम धाम से कोई पड़ोसी परिचित न हो, उसे कपड़े धुलाई के लिये न दें। जिस कपड़े का निश्चय न हो कि रंग पक्का है या कच्चा, उसके विषय में धोबी को विशेष रूप से समझा देना चाहिये।

जब धोबी से कपड़े आ जाएँ, तो तब तक ट्रङ्क आदि में न रखें, जब तक फटे हुए स्थान ठीक न कर दिये हों, और तमाम टूटे हुए बटनों के स्थान पर अच्छे बटन न लगा दिये गये हों, अन्यथा पहनने के समय जब शीघ्रता हो, तो ये टूट-फूट अत्यन्त जी के जलाने वाली

होती है। मैं ये बात उन से नहीं कह रहा हूँ जिनकी ममी ने अपनी लाडली बेटी को अपने मूर्खतापूर्ण प्यार में बटने तक लगाने का न ही कष्ट देना चाहा, न ही उसे इतना कुछ सिखाया ही। एक पिता ने मेरे सामने एक ऐसी पुत्री को एक बटन लगाने को कहा। जब वह लगा चुकी और उस के पिता जी ने वह कमीज़ पहन ली, तो मैं ने पूछा "कुछ अच्छा लगा लिया ?" उन्हों ने उत्तर दिया "अपनी ममी से तो अच्छा लगा लिया।" जब Convent-mummies (कान्वेन्ट स्कूलों कालिजों में शिक्षाप्राप्त ममियां) स्वयं ही घर के काम काज में मन नही देती रहीं, वह अपनी पुत्री को क्या सिखाएँगी। चेतो माताओ ! चेतो पुत्रियो !

(२८) कपड़ा सीना, मशीन चलाना, कशीदा काढ़ना—

जिनकी जेब मशीन खरीदने को इजाजत न दे, और अच्छे दर्जी से सिलाने का खर्च भी न हो सके, वे कपड़े काटना, सीना स्वयं अपने हाथों से करें, तो लाभ म रहें। किश्तों पर भी मशीनें मिलती हैं। सिलाई की मशीन चलाना जानना अत्यन्त आवश्यक गुण हैं, जो कि प्रत्येक कन्या में अवश्य होना चाहिये। आज कल कपड़ों की सिलाई बहुत महंगी हो रही है। एक तो पास से पैसा खर्च करना, फिर दूसरों पर निर्भर रहना, तीसरे कपड़े के चोरी जाने का भय, चौथे कपड़ा दूसरे के हाथ से तंग हो जाय या खुला हो जाय, समय पर तैयार होकर मिले या न मिले। इतनी विपत्तियों से बचने का एक मात्र उपाय यही है कि कन्याओं को स्वयं मशीन चलाना और विशेष-विशेष कपड़े काटना जानना चाहिये। भोजन बनाना और कपड़े सीना तो कम से कम बातें हैं, जो अवश्य जाननी चाहिएं। मशीन के पुर्जों का काम, आवश्यकता पड़ने पर उनको खोल कर साफ करके दुबारा जोड़ना, और थोड़ी बहुत मरम्मत जानना भी आवश्यक है। यह नहीं कि थोड़ी-थोड़ी बात के लिये दर्जी या मिस्त्री की शरण लेनी पड़े। मिस्त्री के पास मशीन जाने लगी, तो समझो कि इसके दिन पूरे हुए। परन्तु यह भी स्मरण रहे कि कुछ बिगाड़ आने पर, बिना भली भांति सीखे और जाने मशीन को छेड़ना न चाहिये।

कसीदा करना और फूल काढ़ना, पुत्री की विशेषताओं में से एक है। साधारण स्त्री जाली वाइल आदि का दुपट्टा साधारण किनारे सीकर सिर पर ओढ़ लेगी। प्रत्येक वस्तु में सौन्दर्य चाहने वाली और परिश्रमी पुत्री सोचेगी कि थोड़ा परिश्रम करने से कपड़ा दुगने दाम का हो जाता है, चौगनी शान शोभा का हो जाता है, तो क्यों न फूल काढ़ ले ? ये फूल बड़े सुन्दर प्रतीत होते हैं। सुन्दर स्वेटर बुने जाते हैं, ब्लाऊज़, जम्पर बनाये जाते हैं, कमीज़ों में बीडिंग की जाती है, लेस लगाई जाती है, साड़ी और सलवार को भी सजाया जाता है। किन्तु कपड़ों की सारी सजावट और चित्रकारी में तीन बातों को न भूलना। पहली यह कि माता-पिता के धन को लाल-पीले सूत और लेस फ़ीते में नष्ट न करें। दूसरे, अपने अनमोल जीवन का अधिक समय इस काम में ही न लगा दें। तीसरे, सीमा के अन्दर ही ये बातें अच्छी लगती हैं। सीमा से बढ़ जाना किसी को अच्छा नहीं लगता; फिर इसे लोग नख़रा और फैशन के नाम से पुकारते हैं और ओछापन समझते हैं।

(२१) घर की सजावट—बहुत सी महिलाएँ छोटे से घर में रहती हैं, और परिवार की आय भी साधारण होती है, परन्तु घर को इस प्रकार सजा कर रखती हैं कि मुंह से वाह-वाह निकल पड़ती है। बहुत सी अच्छे खुले घर की स्वामिनी होती हैं, नौकर-चाकर भी होते हैं, परन्तु घर को देख कर मन प्रसन्न नहीं होता। प्रथम तो मकान की बड़ी सजावट वस्तुओं का स्थान पर रखा हुआ होना है। साफ़ सुथरी यथास्थान रखी हुई वस्तुयें कैसी सुन्दर लगती हैं ! जो अधिक सजावट की योग्यता नहीं रखती, वह इतना ही कर दे तो भी अच्छा है। परन्तु मेरे विचार में थोड़ा सा उद्योग और करने से मकान सज सकता है।

अपने धर्म, जाति और देश के नेताओं के चित्र मकान और मन दोनों की सजावट करते हैं। उनके दर्शन से उनकी शिक्षाओं के अनुसार जीवन व्यतीत करने की श्रेष्ठ भावना उत्पन्न होती है।

प्रतिदिन एक दो घण्टे फूल काढ़ने से, कुछ ही दिनों में बहुत अच्छे

मेज़पोश, चिमनीपोश, कुर्सियों के कुशन, तकियों के गिलाफ, पलंगपोश, बैंड-शीट, बैंड-कवर आदि तैयार हो सकते हैं। आंगन में चार छः गमले फूलों के रखे जा सकते हैं। अभिप्राय यह है कि थोड़े से परिश्रम और थोड़े से खर्च से मकान जगमगा उठता है। अपना चित्त प्रसन्न, माता-पिता आपकी योग्यता से सन्तुष्ट, आता जाता प्रशंसा करे, इससे अधिक और क्या चाहती हो ? बाजारी वस्तुओ से घर की शोभा तो बढ़ी, आप की तो नहीं। जो खर्च का भार कमाई करने वाले पर पड़ा वह तो प्रशंसनीय नहीं। हां अपनी इतनी ही प्रशंसा से तृप्त हो जाने वाली बात है कि "आप की चाइस (पसन्द) बहुत ही सराहनीय है" तो उन वाक्यों को लिख कर माथे पर चिपकाए फिरो।

(२३) बाज़ार से सौदा आदि स्वयं खरीदना या मंगाना—

"वह महिला बहुत लाभ में रहती है, जिसके पिता, पति या भाई, कम से कम एक मास का सामान इकट्ठा मंगा लिया करते हैं। जिनके पास पैसा है, वे ऋतु अनुसार गेहूँ, चावल, मसाले, तेल, दालें, लकड़ी, खांड आदि वर्ष भर के लिये एक साथ खरीद लेते हैं। एक तो ठीक समय पर वस्तु बहुत सस्ती और बढ़िया आती है, दूसरे आये दिन की चिन्ता मिट जाती है।

जाड़े और गर्मी के आरम्भ में दो बार अपनी आवश्यकताओं के अनुसार साधारण और गरम ठंडा कपड़ा खरीदना चाहिये। बहुत सी स्त्रियाँ केवल दिखावे के लिए बहुत तड़क-भड़कदार कपड़े बिना आवश्यकता के खरीद लेती हैं, और अपने पति, पिता, भाई आदि की गाढ़े पसीने की कमाई को नष्ट कर देती हैं। बुद्धिमती कन्याओं को इस भूल से बचना चाहिये।

सौदा खरीदने में उधार कभी नहीं करना चाहिये। सदा नकद पसा देना चाहिये। उधार लेते रहने में कई बार लेखे में भूल हो जाती है और कई झगड़े उठते हैं। सौदा उधार लेने में अपनी स्थिति से अधिक माल लिया जाता है, फिर जब दाम देने पड़ते हैं, तो कष्ट होता है। उधार से बचें।

कपड़ा उधार लेकर शान शौकत बढ़ाने वाली बहुत सी बहू-बेटियों ने पुरुषों को ऋणी बनाकर उन्हें कचहरी का मुंह दिखवाया, और बजाज आदि के हाथों अपमानित कराया तथा सब परिचितों, सम्बन्धियों में लज्जित करवाया।

एक डिप्टीसाहिब की पुत्री और पत्नी किसी के यहाँ दो-चार घंटे के लिए ही जातीं, तो एक-एक फ़ालतू बढ़िया कीमती जोड़ा साथ ले जातीं। यदि कहीं विवाहादि में रात दो रात ठहरना होता, तो ६-६ जोड़ों का ट्रङ्क भर ले जातीं। बजाजों को हुक्म था "जो बढ़िया कपड़ा बाजार में आये, पहले हमको दिखा जाना।" उधार चलता था। करते करते दो-दो चार-चार हजार, तीन चार बजाजों का उधार सिर चढ़ गया। जब तक वे लोग खूब हाथ रंगते रहे, तब तक तो देते रहे; जब डिप्टी साहिब का हाथ जरा तंग हुआ, और रुपया रुका, सब ने एक साथ दावे के नोटिस दे दिये। बाग बगीचा बेच, अस्तबल बेच, चार का माल एक में देकर पीछा छुड़ाया। डिप्टी साहब ने अपना गुस्सा यों ठण्डा किया कि एक रात कीमती कपड़ों की अलमारी हो कहीं उठवा दी। पुत्री तो तब तक विवाही जा चुकी थी, पत्नी की क्या गत बनी इसका कुछ पूछो ही न। सो झूठी वाह-वाह में पति के कष्ट से कमाए जाने वाले धन का शत्रु नहीं बनना चाहिये। उधार ही एक मात्र इस अव्यवस्था और दुर्दशा का कारण बना करता है। सो सावधान रहें!

अब गरीबों के उधार सौदा पत्ता लेने की रूप रेखा सुन लीजिये। मिस्तरी रामलाल ने विवाह क्या किया, एक मुसीबत गले डाल ली। अब तो यह हालत हो गई कि पहली तारीख को वेतन दफ्तर से लाकर घर तक पहुंचने की ही प्रसन्नता होती। कपड़ा, दूध, आटा, घी, सब्जी का पिछले मास का बिल वसूल करने वाले घर पर पहले ही से उपस्थित होते। रात होते तक शेष पैसे धोबी, नाई आदि को दे दिला कर जेब खाली कर बैठते।

ज़रा ध्यान से यह बात पढ़ना। आप जानो कि जिस दुकानदार से उधार सौदा लिया जाता है, वह तो जानता है कि यह ग्राहक उसके

बिना और किसी से सौदा ले ही नहीं सकता, इसलिये वह मन-माना दाम लगाता है। कोई-कोई बेईमान दुकानदार कुछ वैसे ही बढ़ा कर लिख देते हैं, और उधार लेने वाले को सब सहना पड़ता है। अस्तु, होते-होते यहाँ तक बात पहुँचीं कि मिस्तरी जी के सिर पर कुछ मास पीछे ४ सौ रुपया उधार और अधिक चढ़ गया। उनको उससे सिर छुड़ाना असम्भव सा प्रतीत होने लगा। लड़की पैदा हुई तो खर्च बढ़ा, साथ ही यह सोच भी आई कि "बुढ़ापा, बीमारी, सुख-दुख के लिये कुछ जोड़ना चाहिए, मैं तो उल्टा ऋणी हो रहा हूं।" उसका यह संकट काटा उसकी सुघड़ बहिन ने, जो बहुत दूर ब्याही हुई थीं, और दो मास के लिये उसके पास ठहरने आई थी। उसने भाई भावज की यह दुर्दशा देख कर सबसे पहले तो उसके लिये चार सौ रुपये का प्रबन्ध करके उधार की जड़ काटी। फिर सब खर्च हाथ में लेकर 'एक रुपया इस खर्च में बचा, दो रुपया उस खर्च में बचा', प्रति मास बीस रुपये की बचत दिखानी आरम्भ कर दी। मिस्तरी जी तो उधार के संकट में हँसना तक भूल चुके थे, और दिन प्रति-दिन दुबले हो रहे थे, अब उन्हें लोगों ने हँसता भी देख लिया और स्वस्थ भी। सो चाहे कोई हजारों का मालिक हो, या सैंकड़ों का, या कौड़ियों का ही, सौदा पत्ता उधार लेने वाले की बड़ी दुर्गती होती है। आप सावधान रहें।

नौकर के हाथों बाजार से सौदा मंगाने में, साथ के साथ हिसाब ले लेना चाहिये। बेईमानी का सन्देह हो भी सकता है, नहीं भी; परन्तु तीन दिन का आया सौदा आप भी भूल सकती हैं, वह भी। वह चोर है, तो देर से हिसाब देने में अधिक पैसे मार सकता है; वह ईमानदार है, और पढ़ा-लिखा नहीं, तो लम्बे हिसाब में बेचारे के पैसे रोज़ ही घटते रहेंगे। वह लिखना जानता भी हो, तो भी इसमें क्या बुद्धिमत्ता की बात है कि साथ के साथ हिसाब न लिया जाय, और साथ के साथ उस से बचे हुए पैसे न ले लिये जायें ?

(२४) सम्बन्धियों, सहेलियों और पड़ोसियों के घर

आना जाना, आदर, निरादर—सम्बन्धियों, सहेलियों व पड़ोसियों के यहां आना जाना, उनके विवाह व सुख-दुःख में सम्मिलित होना, उनके साथ सच्ची सहानुभूति दिखाना और सब प्रकार से उनकी सहायता करना भी सुघड़ पुत्री की दिनचर्या का आवश्यक अङ्ग और कर्तव्य है। शील के वर्णन में 'सहेलियों के प्रति कर्तव्य' में इसकी पर्याप्त चर्चा कर चुका हूं। वह पुनः पढ़ लेना आवश्यक है। सुख-दुख के अतिरिक्त वैसे भी कभी-कभी अपनी पड़ोसिन सहेली को घर बुला लेना चाहिये या स्वयं चले जाना चाहिये। मेल-मिलाप अच्छा है; शर्त यह है कि संक्षिप्त हो, और एक दूसरे का समय नष्ट करने के लिये न हो। मेल-मिलाप से प्रेम और सहानुभूति बढ़ती है। चिन्ता शोक कम हो जाते हैं। दुःख-सुख बांटने में परस्पर आचार सम्बन्धी, शारीरिक, आध्यात्मिक, राजनैतिक, राष्ट्रीय उन्नति के साधन सोचना मेल-मिलाप के समय का सदुपयोग है। गीत, ज्ञान, हँसी-विनोद की बातें जीवन का माधुर्य हैं। दूसरों के काम आने के सब प्रयत्न 'जीवन का नमक' हैं।

विवाह शादी, उत्सव-मेले, प्रीतिभोज, दावत, या शहरों में जो चाय पार्टियां होती हैं, उनमें आने जाने का आप को प्रायः अवसर मिलता होगा। उसमें आप कैसे उठती-बैठती, बोलती-चालती और व्यवहार करती हैं, उससे लोग बहुत कुछ आपकी योग्यता का निश्चय करेंगे। पहली बार जो आपको मिलती हैं, उस पर आपकी पहली भेंट का जो प्रभाव पड़ेगा, वह अन्त तक उनके हृदय पर अङ्कित रहेगा। इसलिये आपको बहुत सचेत रहना चाहिये। अपनी सामर्थ्य और स्थिति के अनुसार साफ सुथरा सादा वस्त्र, प्रसन्न वदन, नेत्रों में लज्जा, सभा सोसाइटी में अपने अधिकार, सम्मान और स्थिति अनुसार नियत स्थान पर बैठना, बहुत इधर-उधर न देखना, बार-बार अपने कपड़ों को न जोड़ते बनाते रहना, अंगुलियाँ न चटकाना, हर समय हाथों को न चलाते रहना, धीरे-धीरे थोड़ा खाना, बहुत सोच विचार कर धीरे धीरे मीठी सलोनी और उपयोगी बात करना, जिससे सुनने वालों को

ग्रानन्द ग्रा जाये, ग्रौर फिर कुछ समय चुप रहना,गुण की बात है। ग्राप जिस प्रकार की स्त्रियों के मध्य इस समय बैठी हैं, उनकी योग्यता ग्रौर स्थिति के ग्रनुसार बात करना। परन्तु ऐसा भी न हो कि जिह्वा की कतरनी रुके ही न, चलती ही जाये। थोड़ा बोलना एक गुण है, पर ग्रावश्यकता पड़ने पर उचित मात्रा में ग्रवश्य बोलना चाहिये ग्रौर बहुत सोची विचारी हुई सम्मान योग्य बात करनी चाहिये। इसके ग्रतिरिक्त विना संकोच, बिना घबराहट, बिना शीघ्रता के', समझा कर वात कहें, ताकि सुनने वालों पर इसका ग्रभिप्राय स्पष्ट हो जाए। इतना संक्षिप्त भी न बोलें कि लोगों के लिए ग्राप पहेली हो जायें। इन कुछ बातों की ग्रोर ग्रवश्य ध्यान देना चाहिये।

ग्रापके सम्पर्क में ग्राने वाले समझें कि ग्राप सभ्य, सुशील तथा पार्टीबाज़ी ग्रौर धड़ाबन्दी से ग्रलग, झगड़ों से दूर भागने वाली, सत्यवक्ता ग्रौर सत्य का साथ देने वाली, काम से काम रखने वाली, हंसमुख, बुद्धिमती सहयोगी ग्रौर ग्रच्छी सम्मति देने वाली महिला हैं।

दो स्त्रियां एक साथ बैठती हैं, तो ग्रन्य सम्बन्धियों व पड़ोसियों के विषय में टीका टिप्पणो करती हैं। यह बहुत बुरी बात है; ग्रपयश ग्रौर निन्दा की भावना से किसी की किसी प्रकार की निन्दा निन्दनीय है। बात छिपी नहीं रहती, ग्रन्त में खुल ही जाती है ग्रौर इससे ग्रापस में खींचातानी हो जाती है। मुझे इस बात पर हँसी ग्राती है, जब वे निन्दा कर चुकने के पश्चात् कहती है कि "ग्रागे मत किसी से कहना।" ग्ररी मूर्खे ! तुझे ही ग्रपनो जिह्वा पर ग्रधिकार नहीं, तो दूसरी से क्यों ऐसी ग्राशा रखती है। ग्रापके नगर में कोई स्त्री ग्रवश्य इस बुराई के लिए बदनाम होगी, ग्रौर कोई भी उसे मुँह न लगाता होगा। ग्रापको इस दोष ग्रौर बदनामी से बचना चाहिये।

बहुत सहेलियां बनाना ग्रौर उनके पास बहुत ग्रधिक ग्राना-जाना, माता पिता, भाई भावज जीजा जीजाजी, किसी को कदापि ग्रच्छा नहीं लगता। केवल ग्रावश्यकता पड़ने पर ही घर से बाहर पग रखना चाहिये। (शील के प्रकरण में सहेलियों के प्रति कर्तव्य सविस्तार लिख दिया है, वह: पुन: ध्यान पूर्वक पढ़ने योग्य है)।

आपकी माताजी भली प्रकार जानती हैं कि विवाह शादी और दावतों उत्सवों, सुखदुख के मेलों, चाय पार्टियों पर वह स्त्रियां भी आपस में मिल लेती हैं, जो एक-दूसरे से बहुत दूर २ रहती हैं। यहीं लड़के लड़कियों के रिश्ते नाते की बातें प्रायः होती हैं। इसके विषय में बहुत पथ-प्रदर्शन की आवश्यकता है। मैंने अपनी पुस्तिका "विवाह के लिये लड़का लड़की खोजने की समस्या" के ३६ पृष्ठों में विस्तार पूर्वक बहुत आवश्यक पथ-प्रदर्शन कर दिया है। आपकी बहिन या भाई विवाह योग्य है तो २५ पैसे के टिकट भेजकर वह पुस्तिका मंगाने को माता जी से कहिए।

(२५) अनपढ़ 'स्त्री बच्चों' को पढ़ाना—'रात रानी' नाम का एक ऐसा पुष्प—क्षुप है, जिसके फूल रात के समय दूर दूर तक के वातावरण को सुगन्धित कर देते हैं। सड़क पर से गुजर जाइये, रात रानी की सुगन्धि आपको पुकार २ कर संकेत करेगी, इस सामने वाले घर में रात रानी का पेड़ है। विद्या, सुचरित्र, सेवा, सुकर्म की सुगन्धि कुछ कम नहीं होती, वह तो सात समुद्र पार तक पहुँचती है। आपके 'पढी लिखी सुशील, समझदार और सुघड़ देवी होने की सुगन्धि' आपको अधिक नहीं तो रात रानी की सी शोभा से तो अवश्य युक्त कर दे। मालियों के, मेहतरों के, धोबियों के, ग्वालों के तथा अन्य सेवा धर्म वाले गरीबों के 'बच्चे, युवा कन्यायें तथा स्त्रियां' अनपढ़ रह जाते हैं। उनको कम से कम इतना तो पढ़ा दें कि वे कोई सन्देश, कोई छोटा मोटा भजन, कोई लेन देन का छोटा मोटा हिसाब तो लिख सकें। अविद्या सबसे बड़ी भयानक, अंधेरी रात्रि हैं; उनके इस अन्धकार को दूर करना बड़े से बड़ा पुण्य है। दस तीर्थों के स्नान और सौ यज्ञों कीं दक्षिणा से बढ़ कर इसका फल है।

उनको साक्षर करने (लिखने पढ़ने का ज्ञान देने) के साथ २ उन के दिमाग़ में जो भ्रम, वहम, जिन भूत, प्रेत आदि के कुसंस्कार बैठे हुए हैं, उनका निकालना अत्यन्त आवश्यक है। घर से बाहर निकलने पर छींक आ जाए, या बिल्ली आगे से गुजर जाए, या ऐसा कुछ आ जाए जिसके सम्बन्ध में प्रसिद्ध हो कि यह अपशकुन है, तो चाहे

कितना ही आवश्यक कार्य हो, लोग आगे नहीं जाते कि इस घड़ी कार्य बिगड़ना निश्चित ही है। कितनी ही हिन्दू मुसलमानों की बरातें जाती २ रुक जातीं हमने सुनी हैं। शैतान लड़कों को हमने नस्य (नसवार) लेकर छींकों पर छींकें मारते, और वह्मी स्त्री-पुरुषों को परेशान करते कई बार देखा है; और कई तो ऐसीं घटनायें देखी हैं, कि हम हँसते २ लोट पोट हो गए। अन्ध विश्वास और मूर्खता की हद हो गई है। पैसे जेब में हों, बाजार खुला हो, वर्षा और आंधी रुकने वाली न हो, तो बाजार चले जाते हैं। सौ छींकें आने और सौ बिल्लियां आगे से गुजर जाने पर भी आप नमक, खाड, दाल, कपड़ा, कापी आदि अपनी आवश्यकता की वस्तुएँ लेकर ही लौटेंगे। उस समय कहां जाता है छींक आदि का प्रभाव।

* जादू टोने से किसी को मार देने, वश में कर लेने आदि निकम्मी बातें जड़ पकड़े हुए हैं! प्रसंगवश इसी प्रकरण की संख्या ११ में भी हमने इसकी कुछ चर्चा की है। जिन भूत से स्त्रियों का ग्रसित होना प्रसिद्ध है। पहले तो हमारे देखते २ घर २ स्त्रियां ग्रसित रहती थीं। अब आर्य समाज के प्रचार से वह बात नहीं रहीं। तो भी गांव में जहां विद्या का प्रकाश अभी नहीं पहुँचा, जिन भूत से १-२ प्रतिशत स्त्रियां बेहोश होकर ऐसी बातें करती हैं, जैसे सचमुच उनके अन्दर से कोई अन्य बोलता है। वास्तव में उन्हें हिस्टीरिया नामक उन्माद (बेहोशी) का दौरा पड़ता है। क्योंकि उन्होंने कुछ जिन भूत के नाम और उनकी करतूतें सुनी होती हैं, सो बेहोशी में वह उनकी बातें करती हैं, (जैसे पुरुष निद्रा में अपने काम धन्धे की बातें करते हैं।) सो ऐसी पचासों मूर्खता की बातों को उनके मस्तिष्क में से निकालना आपका परम कर्तव्य है। पुराणों में बाईबल के अहदनामों में, कुरआन की तफ़सीरों में ऐसी २ बातें लिखी हैं जो जन साधारण को गप्पें प्रतीत हो। कोई २ कथावाचक यह कहते हैं कि "इन ना समझी की कथाओं के अन्दर बड़े २ समझदारी के रहस्य भरे पड़े हैं, जो केवल उच्चकोटि के विद्वान् ही समझ सकते हैं।" बाबा! संसार की ९९ प्रतिशत संख्या विद्वान नहीं। ९९ प्रतिशत संख्या जिसमें मैं और आप

*देखें पृष्ठ १८५ पर।

भी हैं, किसी कथा के वही अर्थ लेते हैं, जो सीधे ढङ्ग पर समझे जा सकते हैं। सो जिस रूप में वे कथायें प्रचलित हैं, उन पर कभी यह विश्वास न करना चाहिये कि प्रकृति और सरल स्वभाव के विरुद्ध कोई देवी देवता, पीर पैगम्बर कुछ भी अनहोनी और ऐसी बातें करते रहे होंगे जो प्रकृति के प्रचलित नियम के विरुद्ध हों जैसे अहिल्या पत्थर बन गई। एक नहीं, अनेकों ऐसी भी कथायें हैं कि जादू के जोर से एक ने दूसरे को गधा, ऊँट, बन्दर आदि बना दिया। सब ना समझी की बातें हैं। हनुमान जी शूर वीर मनुष्यों की वानर जाति के राज्य-मन्त्री थे, न कि बन्दर, और न यह बन्दर कि जो हमारी झूठी पत्तलें चाटते फिरते हैं, ये 'राम भक्त वीर हनुमान जी की सन्तान' होंगे। ये बे सिर पैर की बातें समझदारी की नहीं। इस प्रकार सबको समझाना चाहिये और उन्हें भ्रम जाल से निकालना चाहिए, अन्यथा आपके पढ़े लिखे होने का देश, धर्म और जाति को क्या लाभ ?

(२७) दूध पीना पिलाना —दूध दिन में एक बार यथा-शक्ति अवश्य पीना चाहिए। दूध को एक दो उबाल* देकर रख लेना चाहिए। थोड़ा ही मीठा मिला कर दूध किंचित गरम पीना चाहिए। दूध धीरे-धीरे पीना चाहिये। जितना धीरे-धीरे पीयेंगें उतना ही मुख का रस दूध के साथ मिलेगा और उतनी ही अधिक शक्ति मिलेगी। माता पिता की कर्तव्यहीनता और बच्चों के प्रति व्यवहार-कुशलता के अभाव से कई बच्चे दूध बिल्कुल नहीं पीते; वे कहते हैं कि उन्हें दूध अच्छा नहीं लगता। यह उनका दुर्भाग्य है; अन्यथा दूध और अच्छा न लगे ? उन्हें कुछ दिन, मन को समझा कर, बिल्कुल थोड़ा-थोड़ा पीना चाहिये, फिर धीरे-धीरे थोड़ा बढ़ाना चाहिए। दोष माता पिता के हठ में हैं, जब वे आग्रह करते हैं कि "इतना दूध पीना ही होगा, यह तो कुछ अधिक नहीं।" आपकी माता जी छटांक दो छटांक से आरम्भ करें, तो बच्चे झट राज़ी हो जाएँ। इस प्रकार दूध

---

*कच्चा दूध उबालते हुए जब ऊपर को उठने लगे तो उसे अग्नि से तुरन्त उतार लेना 'एक उबाल' कहलाता है। मिनट भर में पुनः अग्नि पर धरने पर जब उसे पुनः उबाल आए तो उसे 'दो उबाल' कहते हैं।

अच्छा भी लगने लग जायगा। यदि थोड़ी डबल रोटी आदि डाल कर पीएं, तो दूध बुरा नहीं लगता। दूध पीकर स्वाद बदलने के लिए पापड़ आदि भी ले सकते हैं, या घर में कोई नमकीन वस्तु दाल आदि बना कर रख सकते हैं। बहुत से लोग दूध से चाय अच्छी समझते हैं। जाड़ों में ठण्डक के समय, या कफ़ प्रकृति आदि की दशा में 'अधिक दूध पडी हल्की चाय' का प्रयोग किया जा सकता है; परन्तु साधारणत: बिना कारण चाय का प्रयोग अच्छा नहीं। बच्चे प्राय: चाय पसन्द करते हैं। उनको प्यार से समझा बुझा कर थोड़ा-थोड़ा करके दूध अवश्य पिलाना चाहिए।

परन्तु यह सब उनके लिए है, जो खर्च कर सकें। गरीब के लिए दाल, भात, रोटी, सब्ज़ी, गुड़, भुने गेहूँ जौ ज्वार सत्तु बाजरा मक्की के फुले, चना-चबीना और छाछ से बढ़ कर कुछ नहीं। दूध के अभाव में ये स्वास्थ्यप्रद और शक्तिप्रद होते हैं।

दूध पीने के दो ही समय बहुत अच्छे हैं। प्रात:काल या सायं ४-५ बजे। यदि भोजन से दो तीन घण्टे पहले प्रात:काल दूध मिल तो बड़ी अच्छी बात है। रात को खाना खाकर एक आध घण्टा पीछे दूध पीने की अपेक्षा भोजन के साथ ही दूध पी लेना ठीक है, अन्यथा खाने के दो घण्टे पीछे। बहुत काढ़ कर दूध पीना स्वास्थ्य के लिए कदाचित ठीक नहीं।

(२८) जलपान के लिए मिठाई आदि बना रखना—

योग्य पुत्री घर में बाजारी मिठाई का आना पसन्द नहीं करेगी। वह नहीं चाहेगी कि बच्चे जेब-खर्च से ऐसे-वैसे घी की बनी हुई बाजारी मिठाई खटाई खाएं। माता जी या भाभी जी से अनुरोध करें कि वह अपनी सामर्थ्य के अनुसार ५-७ दिनों पीछे अपने घर में कुछ मिठाई, कुछ नमकीन तैयार करके रखेगी। ऐसा करने से थोड़े खर्च में अधिक अच्छी पुष्टिकर्ता वस्तुएँ बन जाती हैं।

(२९) मुरब्बा, अचार, पापड़, बड़ियाँ—अतिथि की तिथि निश्चित नहीं होती। किस समय आ जाए, कुछ पता नहीं।

यदि उसे शीघ्र खाना खिलाना हो, तो ये चार वस्तुएँ घर में विद्यमान होने पर घर की देवियां एक बड़ी चिंता से मुक्त रहती हैं। चावल या रोटी पकाकर, कुछ पहले की सब्जी पड़ी हो, या न हो, इनके साथ रोटी खिलाई जा सकती है। यदि अतिथि समय पर ही आए, तो भी १-२ सब्जियें बना कर इनमें से १-२ वस्तुएँ रख दें, अच्छा बढ़िया भोजन बन जाता है। अतिथि न भी हो, तो भी कभी-कभी ये खा लेने से भोजन का आनन्द बढ़ जाता है। बुद्धिमती स्त्रियाँ ये वस्तुएँ अपने घर में समाप्त नहीं होने देतीं। इनमें से केवल अचार के विरुद्ध कुछ कहा जा सकता है कि स्वास्थ्य के लिये, विशेषतः गले के लिये और जुकाम-खांसी की प्रकृति वालों के लिये अच्छा नहीं, परन्तु यह बिल्कुल ही बुरा भी नहीं, स्वांस्थावस्था में जब कि गले, नाक और कफ़ की शिकायत न हो, तो कभी-कभी इसका थोड़ा प्रयोग किया जा सकता है।

❀(३०) **भोजनशाला**— खाना पकाने का स्थान ऐसा साफ़ होना चाहिये कि मन प्रसन्न हो जाय। मन प्रसन्न होने से वहां भोजन रुचिपूर्वक खाया जाता है, और इससे रक्त अधिक बनता है। अस्वच्छ या मलिन भोजनशाला में मन कैसे प्रसन्न रह सकता है? कहते हैं— "जिसे देखने से पेट न भरे, उसके खाने से क्या भरेगा?" भोजन सरुप स्वच्छ हो, बर्तन स्वच्छ हों, बैठने का स्थान स्वच्छ हो, यह तीन प्रकार की स्वच्छता जहाँ होगी वहाँ भोजन अच्छा लगेगा। मलिन भोजनशाला में दिन बिताने से महिलाओं के स्वास्थ्य पर विशेषतः बुरा प्रभाव पड़ता है। इसलिये भोजनशाला भली प्रकार स्वच्छ रखी जाए।

मक्खी, चिउंटी, मच्छर तथा चूहा रोग फैलाते हैं, और घर की बहुत सी हानि भी कर जाते हैं। जिस घर में इनको खाने के लिये कुछ न मिलेगा, वहाँ यह रह कर क्या करेंगे? अतः भोजनशाला प्रतिदिन धोते रहने से और खाद्य सामान आटा-दाल आदि ढक कर रखने से चूहा, मक्खी, बिल्ली दूर रहेंगे। सफ़ाई रखने और डिटोल, फ़लिट्ट (D ttol, Flit) आदि की पिचकारी की गंध से

❀देखें पृष्ठ १६५ पर❀यह उससे आगे का मैटर है।

मच्छर मक्खी भाग जाते हैं।

(३१) **भ्रमण**—भ्रमण दैनिक जीवन का एक आवश्यक भाग है। अपने घर की चार दीवारी से निकल कर प्रकृति रूपी भगवान के घर के सौन्दर्य को देखो। नीला आकाश उसकी छत है। उसमें चांद व तारे हीरों की भांति जगमगा रहे हैं। खेतियों का लहराना नेत्रों की ज्योति बढ़ाता है। फूलों की महक, कलियों की चटक, बुलबुलों की चहक, नदियों का बहाव, लहरों की उछल-कूद, ठण्डी वायु के झोंके, हरियाली का मखमली फर्श, पंछियों का डाल-डाल पात-पात पर फुदकते फिरना—ऐसे सुहावने दृश्य हैं, जिनमें प्रातः सायं घण्टा आध घण्टा अवश्य बिताना चाहिये। इन प्राकृतिक दृश्यों में परमात्मा का प्रतिबिम्ब देखा जाय, तो आत्मा को आनन्द और मन को प्रफुल्लता प्राप्त होती है।

द्रुतगति, तेज़ चाल से चलने में हाथ पैर खुलते हैं, पाचन-शक्ति बढ़ती है, भूख खूब लगती है, शौच खुल कर आता है, सारे शरीर में स्फूर्ति तथा शक्ति आती है, रक्त बढ़ता है, बुद्धि में प्रकाश बढ़ता है। सच पूछो तो यथार्थ सौन्दर्य नित्य भ्रमण करने वाली पुरुषार्थशीला महिला के ही भाग में आता है।

रात को खाना खाते ही नहीं सो जाना चाहिये। यदि बहुत दूर न जा सकें, तो सौ दो सौ पग चलकर वापिस आ जाएँ। आयुर्वेद में कहा है :—

'भुक्त्वा शतपदं गच्छेत्।" अर्थात् भोजन करके कम से कम सौ पग अवश्य चलना चाहिये। अंग्रेज़ी में कहा है :—

After dinner, rest a while,
After supper, walk a mile.

अर्थात् दिन का भोजन करके थोड़ा समय अवश्य विश्राम करो, और रात का भोजन करके एक मील अवश्य चलो।

प्रातःकाल के भ्रमण के वर्णन में स्त्रियों के व्यायाम की चर्चा भी करना चाहता हूं। गांव की स्त्रियों को किसी विशेष व्यायाम की आवश्यकता नहीं। प्रातः से सायं तक उनको ऐसे काम करने पड़ते हैं

जिनमें उनके अंगों प्रत्यंगों का पर्याप्त व्यायाम हो जाता है। परन्तु नगर की उन महिलाओं के लिए जो छोटे-छोटे घरों में रहती हैं, या रहती तो बड़े घरों में हैं, परन्तु घर का काम-काज नौकर ही करते हैं, उनके लिए व्यायाम आवश्यक है। उनके अंगों को यदि व्यायाम का लाभ न मिले, तो उनका स्वास्थ्य बिगड़ जाता है। बहुत सी स्त्रियाँ हाथ पैर न हिलाने के कारण बहुत मोटी हो जाती हैं। उनका सब खाया पिया डबल रोटी की भांति शरीर को फुलाता जाता हैं; परन्तु बल नाम मात्र ही होता है ! बहुत सी स्त्रियों का भोजन भली-भांति न पचने के कारण रक्त की उत्पत्ति रुक जाती है, तब शरीर सूखने लगता है। ये दोनों अवस्थाएं बुरी हैं।

व्यायाम करने वाली स्त्रियों की शक्ति बढ़ जाती है। फिर किसी को साहस नहीं होता कि उनकी ओर कोई आँख उठा कर देख सके। शक्तिशाली तथा साहसी स्त्री जिस घर में होगी वहाँ न धन का चोर, न सन्मान का चोर, और न स्वास्थ्य का चोर प्रविष्ट हो सकता है।

प्रतिदिन भ्रमण, चक्की, पानी, धुलाई, झाड़ू, चौका, भांडा, चर्खा, तैराकी, नाव चलाना, हल्की दौड़ और स्थिति अनुसार इस प्रकार के अन्य हल्के व्यायाम स्त्रियों के लिए लाभदायक हैं। तेज़ दौड़, उछल-कूद, टैनिस, हाकी, घुड़सवारी आदि शरीर पर बहुत भार डालने वाले व्यायाम युवतियों के लिए अच्छे नहीं। यौवन में तो ऐसे कठोर व्यायाम का दुष्परिणाम प्रत्यक्ष नहीं होता, परन्तु तनिक आयु बढ़ने पर स्त्री को भीतरी कोमल स्त्रीसुलभ अंगों में बिगाड़ प्रतीत होने लगता है।

भरे पेट व्यायाम या भारी काम नहीं होना चाहिए। खाली पेट भी व्यायाम इतना होना चाहिए, जितना कि सह सकें। यह नहीं कि थक कर चूर हो जायें। व्यायाम और भ्रमण के समय मन संसार के धन्धों बखेड़ों से स्वतन्त्र हो। उस समय हंसी खुशी की बातचीत करना लाभदायक है। वह भ्रमण और व्यायाम क्या कि मन इधर-उधर की चिन्ताओं में घूम रहा हो।

[३२] अपव्यय की रोकथाम—एक अन्धी बधिरा बुढ़िया चक्की पीसने बैठी। सामने से एक कुत्ता भी पास आकर बैठ गया। वह बुढ़िया तो न देख सकती, न सुन सकती। जितना आटा वह अन्धी पीसती जाती, उतना ही वह कुत्ता चाटता जाता। वह बुढ़िया बार-बार चक्की के इधर-उधर हाथ फेरती कि कितना आटा एकत्रित हो गया, परन्तु वहां तो कुत्ते ने कुछ भी न छोड़ा होता। अतः जो खर्च अन्धाधुन्ध होते हैं, उनके लिए तब से कहावत बन गई है, "अन्धी पीसने वाली, और कुत्ता चाटने वाला।"

मैंने अपनी किसी पुस्तक में कहीं लिखा है कि अमीर वह नहीं जो दो हजार रुपये मासिक कमाये, किन्तु इक्कीस सौ का खर्च बांध रखा हो। वह तो गरीब, बड़ा गरीब हैं। अमीर वह है, जो साठ कमाये, पर पांच-दस रुपये प्रति मास बचा ले। इसी प्रकार कंजूसी, फ़जुल खर्ची भी आमदनी से ही आंकी जाती है।—अपनी आय और परिवार के उत्तरदायित्व को ध्यान में न रख कर जो खर्च करती है, उस पर ऊपरलिखित लोकोक्ति घटती है, "कि अंधी पीसने वाली, कुत्ता चाटने वाला"। सो, सावधान रहना चाहिये कि आप पर यह उक्ति न घटे। घर का लेखा प्रतिदिन लिख लेना चाहिये। इस विषय में कई गृहणियां कहती हैं "हमारी आय तो निश्चित और बंधी हुई होती है, व्यय भी निश्चित है। हमें क्या आवश्यकता है, इतना सिर खपाने की ?" प्रथम तो यह बात बिल्कुल असत्य है, कि प्रति मास एक सा व्यय होता है, और उसमें कुछ घटा-बढ़ी नहीं होती। इसके अतिरिक्त एक उद्देश्य यह भी होता है कि आमदनी के अनुसार खर्च करके कुछ भविष्य के लिए बचाया जाय। रोग है, विवाह है, उत्सव है, मृत्यु है, बेरोजगारी है, सन्तान है, बिरादरी है, त्यौहार है—ऐसी कई प्रकार की आवश्यकताएं अकस्मात् आ पड़ती हैं ! सुघड़ महिला अपने जेब खर्च में से बुद्धिमत्ता तथा चतुराई से प्रति मास कुछ न कुछ बचा कर, तथा पिता, पति आदि घर के बड़ों द्वारा खर्च के लिए दिए हुए धन में से बचा कर उन्हें वह बचत की रकम देती है, ताकि वह डाकखाना या बैंक में जमा रखें।

लेखा लिख कर मास की समाप्ति पर खाता बनाया जाता है। दूध, घी, सब्जी, कपड़ा किराया, दान, बीमा* गौ भैंस के चारे आदि के सारे खर्चों का पृथक्-पृथक् जोड़ किया जाता है। फिर इसका मिलान पिछले मास से किया जाता है। फिर सोचा जाता है कि कौन सा खर्च बढ़ाने की आवश्यकता है, और कौन सा घटाने की।

जिस प्रकार पुरुषों की कमाई का रुपया घर में आने से प्रसन्नता होती है, उसे खर्च करके आवश्यकताओं के पूरा कर लेने में भी प्रसन्नता होती है। आरम्भ में भले ही आय-व्यय का प्रतिदिन लिखना कुछ कष्टकर प्रतीत हो, परन्तु नित्य का अभ्यास हो जाने पर शीघ्र आप देख लेंगी कि इसमें एक विशेष प्रकार का आनन्द है। जिस घर में आय-व्यय का लेखा नियमानुसार नहीं रखा जाता, उसके फलने-फूलने की आशा कम है। जो महिला इस विषय में अपने मस्तिष्क को थोड़ा भी लगाना नहीं चाहती, वह घर के कमाने वाले के परिश्रम का कुछ भी आदर नहीं करती। पुरुष तो दिन भर में बीसियों प्रकार के लेखे लोगों के साथ निपटाता फिरे, और आपको केवल एक घर के आय-व्यय का लेखा भी भार प्रतीत हो, यह अकुशलता है। अतः सुघड़ और बुद्धिमती महिला सावधान रहे। बात में आलस्य न करे। इसका अच्छा फल उसे प्राप्त होगा।

पैसा बचाने का शौक होना पृथक बात है, कंजूस होना पृथक बात। कंजूसी का शब्द केवल वहां प्रयोग होता है जहां शरीर और परिवार के सुख और सुयश के साथ अन्याय करके, खाने पहनने की आवश्यक वस्तुयें भी न जुटाई जायें,—जैसे सस्ते घटिया दर्जे के शाक दाल आदि ही खरीदना, घटिया से घटिया कपड़े की खोज करना, और यह कह कर सन्तुष्ट हो जाना कि "पेट ही तो भरना है; तन

---

*जीवन का बीमा कराने की बड़ी आवश्यकता है। अचानक और अकाल मृत्यु हो जाने में बीमा द्वारा प्राप्त हुआ रुपया शेष परिवार का परम आश्रय है। स्त्री, पुरुष, बाल, वृद्ध सब का अवश्य करायें। सस्ता सौदा है।

ही तो ढकना है।" घर के बिस्तर, बर्तन आदि को देख कर कोई यह न कहे कि "यह सब सामान 'पुराना माल बेचने वाले कबाड़ी' के यहां से आया दीख पड़ता है"। दस आने में टाँगा रिक्शा मिनटों में घर पहुँचा देता है, परन्तु कंजूस तेज़ धूप में दस बीस आने की बचत के विचार से पैदल जायगा। "चमड़ी जाये, दमड़ी न जाये।" ऐसा लिखने में यह कदापि अभिप्रेत नहीं कि यदि चलने में स्वास्थ्य और बचत दोनों लाभ हों, तो भी टांगे बस आदि की पराधीनता थोड़े सफर के लिये न की जाये।

उसे भी कंजूस नहीं कहा जा सकता जो खाता पहनतां तो साफ़ सुथरा है, परन्तु चस्कों और सजावटों, दिखावटों में व्यर्थ पैसा विनष्ट नहीं करता। आपको कोई कंजूस न कहेगा, यदि आप प्रत्येक खर्च से पूर्व अपने मन से पूछ लेती हैं, "क्या इस खर्च के बिना मेरे आराम, स्वास्थ्य और सुयश में कोई न्यूनता आने की सम्भावना है ?" बिना आवश्यकता के कोई वस्तु कितनी ही सस्ती खरीद लेना फ़ज़ूल खर्ची है। यह है अपव्ययता तथा फ़ज़ुल खर्ची की कसौटी।

संयमित व्यय (मित व्ययता, किफ़ायत-शुआरी) के प्रताप से मनुष्य बहुत सुख-चैन से जीवन व्यतीत करता है। उसकी कोई आवश्यकता पैसे के अभाव के कारण रुकती नहीं। न उसे कभी ऋण मांग कर लज्जित होना पड़ता है। अपनी समार्थ्य के अनुसार आवश्यकता के सब पदार्थ उसके यहां उपस्थित रहते हैं। उसके बच्चों का पालन पोषण, शिक्षण सब सुचारु रूप से होता है। उसका धन उसके अपने और सन्तान के काम आता है। वह अपने गरीब सम्बन्धियों, अनाथों, विधवाओं की अपनी छोटी सी पूंजी के अनुसार छोटी मोटी सहायता करके पुण्य का संचय करता है। और फ़ज़ूल खर्च ? नंगी नहाएगी क्या, और निचोड़ेगी क्या ? फ़ज़ूल खर्च किसी के हां यों ही मिलने चला जाये, तो घर वाली को पहला विचार यही आता है, कि कुछ मांगने आयी होगी; इसे कैसे टालूं।

एक जगबीती खलीफ़ा हारूं रशीद के समय की सुनते आये हैं। उनके आगे एक स्त्री ने अपनी पड़ोसन की शिकायत की कि "वह

उसका आध सेर घी नहीं लौटाती"। खलीफ़ा साहिब ने उसे अपने न्यायालय में बुलवाया। पड़ोसन ने कहा—"हुज़ूर! यह भी कोई मानने की बात है कि मैं, जो बारह सेर दूध देने वाली भैंस की मालकिन हूँ, इस झूठी से आध सेर घी उधार लूंगी, जिसके पास कुल डेढ़ सेर दूध देने वाली बकरी है? क्या बकरी और क्या बकरी का घी?" खलीफ़ा साहब की न्याय बुद्धि के क्या कहने? हुकम दिया कि "कल सुबह यही कपड़े पहन कर और साथ में अपना एक-एक अच्छे से अच्छा पहनने का फालतू जोड़ा ले कर हमारी बेगम साहिबा की सेवा में उपस्थित हो जाओ।" जब वे वहां पहुँचीं, तो बेगम साहिबा ने उनको एक-एक भरी बाल्टी पानी की और बराबर बराबर, कपड़े धोने का साबुन देकर अलग-अलग स्नानागारों में भेज दिया कि इस एक ही बाल्टी पानी से स्नान भी करना है और पहने हुए कपड़ों को भी धोना है। भैंस वाली ने एक बाल्टी में कपड़े धोकर स्नान के लिए और पानी माँग लिया। बकरी वाली ने इस युक्ति से सब कार्य किया कि एक लोटा पानी बचा भी दिया। खलीफा साहिब ने वहीं महल में ही न्याय कर दिया और भैंस वाली से, जो बहुत ही बढ़िया वस्त्र पहिने हुए थी, खलीफा साहिब ने कहा—"तुम अपं-व्ययी (बुरी तरह खर्चीली) हो, इसका मुझे प्रमाण मिल गया है। एक बाल्टी पानी में बकरी वाली ने तो जैसे तैसे पूरा कर लिया और एक लोटा पानी बचा भी लिया; यह है मित व्ययता का उज्ज्वल प्रमाण। तुम अपने भाग का पानी लापरहवाही से खर्च करके अधिक मांगने को विवश हो गईं। यही तुमने अपने घी दूध और पति के धन के साथ भी किया होगा,......। बकरी वाली ने जैसे पानी की बचत की, वसे ही घी की भी बचत की होगी .....। तुम झूठी हो, और बकरी वाली सच्ची......। तुम अपराधन और दण्डनीय हो...... ।"* इस युग की फ़जूल-खर्च स्त्रियों को राज्य द्वारा इस प्रकार दण्ड की मार तो शायद न पड़ती हो, परन्तु अपयश की

*यह तथा अनेकों अन्य शिक्षा दायक घटनायें हमारी 'जीवन यात्रा शिक्षा-वाली' नामक पुस्तक में पढ़ने को मिलेंगी।' सब कहीं के बुकसेलर बेचते हैं।

मार, नित्य-नित्य हाथ तंग रहने की मार, और कभी-कभी घर के पुरुषों पर ऋण के मुकदमों की मार तो पड़ती ही रहती होगी।

इतनी बात तो गरीब और मध्यम श्रेणी के लोगों के विषय में कही; परन्तु अमीरों के विषय में यह बातें शायद उतनी आवश्यक प्रतीत न हों। परंतु वे 'बचत' अपने स्थाई यश के लिये करें। पुण्य कार्य करने वाली संस्थाओं—स्कूल, कालिज, पाठशाला, शिल्पशाला, व्यायामशाला, धर्मशाला, अनाथालय, विधवा आश्रम आदि को वे जी खोल कर दान दें। जिनके सन्तान नहीं, वे धन को व्यसनों में न लुटा कर, ऐसी संस्थाओं में दान दें। सन्तान की आयु केवल ५०-१०० वर्ष, परन्तु भलाई का कार्य करने वाली संस्थायें चिरायु होती है। अनाथ विधवा आदि को दिया दान, और किसी गरीब को दी गई सहायता तो भगवान को अत्यन्त प्रिय लगती है। ऐसे दानों से वर्तमान और भविष्य दोनों संवरते हैं।

(३३) रात प्रभात के समय की आवश्यकताओं की वस्तुएँ सबके निकट रखना—रात को प्यास लगे तो पानी पास पड़ा मिल जाय। सुबह सवेरे स्नान करने वालों को रसोई या स्नानागार में गरम या ताजा पानी, लोटा बाल्टी सहित मिल जाय। दातुन, मंजन, हजामत आदि का सामान ठिकाने पर पड़ा मिल जाय। चोर, कुत्ता, बिल्ली, साँप आदि किसी निशाचर की पीठ सीधी करने को एक डंडा पास ही में कहीं रखा रहे। प्रभात को उठ कर जप करने वालों के लिए जल, माला तसबीह हस्तगत रहें इत्यादि इत्यादि। अपने परिवार की आवश्यकताओं के अनुसार सब सामान ठिकाने रखने के पश्चात् ही अपने को निश्चिन्त समझना चाहिये। कोई माने या न माने, स्त्री की तो रचना ही घर की चार दीवारी के अन्दर परिवार के लिये सर्व सुख साधन जुटाने के लिए, भगवान से वैसी बुद्धि और प्रकृति, उसे स्वभावतः मिली हुई है। उसके मन की घड़न्त इसी में हर्ष मानने के लिए हुई है। किसी आजकल की पुत्री में आलस्य और सुखजीविता उसकी निजी अधमता है। थोड़ा जी कड़ा करने का अभ्यास चाहिए।

(३४) स्वाध्याय—स्त्री को तीन प्रकार का अध्ययन

करना आवश्यक है। पहला धार्मिक पुस्तकों का, जिससे धर्म और आचार सम्बन्धी उच्च शिक्षायें प्राप्त हों, आध्यात्मिक शक्ति बढ़े, विचार परमात्मा की ओर झुकें। दूसरा समाचार-पत्रों का। देश विदेश में क्या हो रहा है, इस बात का थोड़ा बहुत ज्ञान प्रत्येक बुद्धिमती स्त्री को होना चाहिये। जो अपने लिए समाचार पत्र नही मंगवा सकतीं, वे पिता भाई आदि से दिन भर के विशेष-विशेष समाचार जान लिया करें। तीसरे प्रकार का अध्ययन देश और ज्ञाति के इतिहास का है, जो कई दृष्टिकोणों से बहुत रोचक और लाभदायक सिद्ध होगा, और छोटेभाई, बहिनों, बच्चों को 'देश और जाति के सम्मानित नागरिक बनाने की शिक्षा देने' के काम आयेगा। महापुरुषों के जीवन-चरित्र पढ़ना भी अत्यन्त आवश्यक है। पुत्रियों के लिए एक चौथा भी। जीवन के आगामी पद 'सर्वगुण सम्पन्न गृहस्वामिनी' बनने का मौखिक, लिखित शिक्षण।

इन चार प्रकार के स्वाध्यायों के अतिरिक्त सिलाई, पकाई, जनाई, साइंस (विज्ञान), स्वास्थ्य आदि की पुस्तकें भी पढ़ें। परन्तु किस्से कहानियां नावल या नाटक पढ़ना समय की हत्या है। ये आचार पर बुरा प्रभाव डालते हैं। हां, आप यदि समझती हैं कि अमुक नाटक या नावल में शिक्षायें हैं, तो कभी कभी उनके पठन के लिए भी समय निकाल लेना चाहिये। प्रायः उपरोक्त अध्ययन पर्याप्त है। भाव यह है कि जीवन को सुखी और उन्नत करने वाला अध्ययन ही मनुष्य को भवसागर की कठिनाइयों से सुरक्षित रखता है। इसी प्रकार के पथ-प्रदर्शन का कुछ यत्न मैंने अपनी, बड़ी पुस्तकों में किया है।

(३५) निद्रा—निद्रा के विषय में कई बातें विचारणीय हैं। सोने से पहले परमात्मा के चरणों में शीश निवाना, उसकी दिन भर की कृपा के लिए कृतज्ञ होना, रात को उसकी शरण में अपने आप को सौंप देना, दिन भर के अपराधों के लिए क्षमा मांगना और आगे के लिए अच्छा जीवन बिताने की प्रतिज्ञा करना अत्यन्त आवश्यक है।

निद्रा कम आना, बहुत आना, या न आना। इसके लिए प्रशिक्षण एवं सरल घरेलू चिकित्सा पूरे एक प्रकरण का विषय है, जो हमारे 'स्वास्थ्य शिक्षा' नामक पुस्तक में सविस्तार लिख दिया है। वह पुस्तक अब तक एक लाख से ऊपर प्रकाशित हो चुकी है।

एक स्पष्टीकरण

मैंने इस पुस्तक में पुत्रियों से इस प्रकार सम्बोधन किया है कि मेरी नायका वह पुत्री है, जो माता की परम सहायक है; ऐसी कि माता ने उस पर अपना बहुत-सा कार्यभार डाल रखा है। मेके का कार्यभार जब तक बड़ी लड़की नहीं संभालती, तब तक वह पति के घर का कार्यभार नहीं उठा सकती। अमीरों और अफ़सरों की 'लाडली पुत्रियां' अब ऐसा नहीं समझतीं, तो सुसराल में नाक कटवाकर अपनी भूल स्वीकार करने पर बाधित होंगी। इस कटु सत्य पर बुरा मत मानना। तुम जैसी रोटी-पीटी से अनभिज्ञ कालिज्येटोंको दुखी पति ने छोड़ दिया। अभी तक मायके में सड़ रही है।

सातवां प्रकरण

सुघड़ता, कार्य्य-कुशलता

सभी कन्याओं को दूसरे घर जाना होता है, और वहां जाकर घर की मालकिन बनना होता है, परन्तु एक को सदा यश प्राप्त होता है, और दूसरी को अपयश; एक को सुघड़, चतुर और कार्य-कुशल कहा जाता हैं, दूसरी को फूहड़ और मूर्खा; एक का हंसते हँसाते जीवन व्यतीत होता है, दूसरी का रोते रुलाते।

इतना अन्तर डालने वाला क्या गुण है ? कार्य्यं कुशलता। कार्यं कुशलता या सुघड़ता ऐसा गुण नहीं कि केवल स्त्रियों के ही काम का हो। स्त्री पुरुष, बाल वृद्ध, अमीर ग़रीब, मालिक नौकर, यहां तक कि पशुओं तक के कार्य्यं कुशल होने में ही उनका सन्मान और उनका मूल्य है। जब किसी मनुष्य के सम्बन्ध में कहा जाता है कि "वह कौड़ी काम का नहीं" तो उसका इतना कम मूल्य आंका जाना उसके कार्यं कुशल न होने का ही बोधक है। जो घोड़ा अपने टांगे के कोचवान के ठीक संकेत अनुसार और शीघ्रता से चलने में कार्यं कुशल है, वह इसी बात का ही अधिक मूल्य पाता है। पालतू बन्दर, कुत्ते, तोते, घोड़े, हाथी, ऊंट, गधे और बैल ये सात पशु तो जितने अपने-अपने कार्य्य में कुशल होते हैं, उतना अधिक सम्मान, प्रेम और मूल्य पाते हैं। फिर स्त्री पुरुषों के कार्यं कुशल होने के गुण के तो क्या कहने !

छोटा बड़ा कोई भी कार्यं हो, उसके दो भाग हुआ करते हैं—(एक) परिश्रम, (दूसरा) उसे उत्तम ढंग से करना। आपने सड़क पर झाड़ू देने वालों को देखा होगा। कुछ तो ऐसी बुरी तरह झाड़ू देते हैं कि सब मट्टी उड़-उड़ कर उनके अपने सिर पर पड़ रही होती है और रास्ता चलतों के आंख मुंह कपड़े भी मट्टी-मट्टी कर दिये जाते

हैं। दूसरे ऐसे सुन्दर ढंग से झाड़ू देते हैं कि किसी को शिकायत का मौका ही नहीं मिलता। किसी भले को पास से गुजरता देख कर हाथ रोक लेते हैं, साथ ही बहुत आदर और प्रेम से कह देते हैं "गुज़र जाइये, बाबू जी ! बहुत आराम से गुज़र जाइये।" कौन है जो ऐसों को "धन्यवाद" कहे बिना आगे जा सकेगा। इसी का नाम कार्य्य कुशलता और सुघड़ता है। दोनों प्रकार के मेहतर झाड़ू देते हैं, परन्तु एक फिटकार सुनता है, दूसरा धन्यवाद। रोटी सब स्त्रियां पकाती हैं, परन्तु किसी की आधी जली आधी कच्ची, कोई अफ्रीका के आकार की, कोई आस्ट्रेलिया के आकार की; दूसरे प्रकार की स्त्रियां ऐसी गोल-गोल पकायेंगी जैसे चौदहवीं का चांद, ऐसी कोमल और पूरी पकी हुई कि खाने वाला देख-देख कर भी हर्षित और खा-खा कर भी आनन्दित। यही सुघड़ता है, यही कार्य कुशलता है। आप जो पुस्तक पढ़ रही हैं, इसका एक-एक अक्षर छापेखाने के कम्पा-ज़ीटरों ने जोड़-जोड़ कर कम्पोज़ किया है। कई ऐसे हैं कि आठ-आठ दस-दस पृष्ठ हाथ के हाथ कम्पोज़ कर दें, क्या मजाल कि कोई गलती होने पाये। उनके हाथ अक्षर उठाने बिठाने में ऐसे चलते हैं, मानो कोई कलाकार सितार पर हाथ चला रहा है। वे अच्छा करते हैं, अच्छा बोलते हैं, अच्छा सुनते हैं, और सैंकड़ों रुपया कमा कर घर ले जाते हैं। इसके विपरीत दूसरे प्रकार के कम्पाज़ीटर हैं, जिनकी पङ्क्ति-पङ्क्ति में गलती। आता को जाता कम्पोज़ करें, चुल्लू को उल्लू, रौनक को सैनिक, घास को मास, आस्तिक को नास्तिक, घर गया को मर गया, पुत्र को मूत्र और साक्षात् को पक्षपात कम्पोज़ कर डालें। ऐसा एक व्यवहार में भी ऐसा अकुशल था कि मैनेजर से सदा तू तू मैं मैं। अपनी भूल तो माने नहीं, भूल बताने वाले से ही झगड़ पड़े। एक दिन किसी पुस्तक की कम्पोज़िंग में कुछ ऐसी अक्षम्य भूलें कर बैठा (विस्तार से क्या लाभ ?) कि या तो तीन सौ रुपये प्रकाशक के भर देता, या चुपके से प्रेस के बाहर हो जाता। सो वह निकल गया। वह मूर्ख यदि कार्य-कुशल और व्यवहार-कुशल होता तो न भूलें करता, न झगड़े करता, न अपनी आजीविका पर आप

लात मारता। यह है कार्य कुशल होने और कार्य कुशलता से हीन होने में अन्तर।

स्त्रियों के कार्य कुशलता का परिचय खाना बनाने, खाना परोसने, बर्तन साफ करने, सामान को ढंग से रखने, कपड़ा लत्ता सुघड़ता से पहनने, सम्भाल कर रखने, घर का माथा, घर का आंगन, कमरे, रसोई आदि दर्शनीय बना कर रखने, तथा पढ़ाई लिखाई आदि-आदि अनेकों कार्यों में प्रत्यक्ष नज़र आता है। कार्य-कुशल सुघड़ स्त्रियों की बात-बात में फुर्ती और चतुराई का परिचय मिलता है।

सौ गुणों में एक विशेष गुण सुघड़ स्त्री में यह होता है कि वह थोड़ा खर्च करके उसका लाभ अधिक उठाती है, और उसका रहन-सहन ऐसा प्रतीत होता है मानो दुगना खर्च करती होगी, पर करती वह आधा ही है। वह सब वस्तुएं उपयुक्त समय के लिये सुरक्षित रखती है। मुरब्बा, अचार, पापड़, बड़ी, सेवीं, पुस्तक, खिलौने, बर्तन, विशेष समय पर यों निकाल लाती है कि क्या कहने। वह नये कपड़े को दिनों में ही नहीं चीथड़ा और पुराना कर छोड़ती; उसके चातुर्य का ही यह फल है कि वर्षों पूर्व खरीदा हुआ कपड़ा अपनी पूरी शान के साथ उसकी अलमारी में से निकलता है। परन्तु इससे उलट फूहड़ स्त्री का यह हाल कि "सब दिन चंगे, त्यौहार के दिन नंगे।" यही गुण ही तो है जो साधारण घर में जन्मी स्त्री को भी बड़ों से आदर दिलाता है, और इस गुण का अभाव बड़ी पढ़ी लिखी वंशज स्त्री का तिरस्कार कराता है। कहा भी है—

आंख कान मुख नासिका सब जन के इक ठौर।
कहिबो करिबो देखिबो गुणियन के कुछ और॥

आप कार्य कुशल बनें। जन्म से न कोई सुघड़ है, न फूहड़। यदि एक गंवार कन्या पाठशाला में जाकर अक्षर-अक्षर का अभ्यास करके पुस्तक पढ़ने योग्य हो जाती है, तो सभी स्त्रियां कार्य कुशलता की एक-एक बात दूसरों में देख कर उसी को अपने जीवन में ढाल कर बहुत सुघड़ और कार्य्य कुशल बन सकती हैं। कार्य-कुशलता का मूल है अच्छा बनने की लग्न। लग्न होने से ही इस ओर पूरा ध्यान

दिया जा सकता है। लग्न तो प्रत्येक सफलता का अचूक मन्त्र है। सो कार्य कुशलता की लग्न सिर पर सवार रहनी चाहिये, बस फिर 'नौ निधि, बारह सिद्धि' समझें।

अब तो

मैंने 'पारिवारिक जीवनचर्या और गृह-प्रबन्ध' विषयक, पुत्रियों के पथ-प्रदर्शन के लिए पर्याप्त शिक्षायें लिख दी हैं। मुझे विश्वास है कि वे इनको ध्यान पूर्वक पढ़ेंगी, और उन पर आचरण करके अपने और अपने कुटुम्ब के जीवन को अधिक से अधिक मधुर तथा आनन्द-मय बना लेंगी, और सब से प्रशंसा प्राप्त करेंगी कि सुघड़ पुत्री ने मां का कितना ही बोझ अपने सिर पर ले लिया। यह सर्वांगपूर्ण पुत्री जिस घर में जाएगी, वह घर घराना बड़ा ही भाग्यशाली होगा।

सर्व साधारण के लिए
जीवन को सफल और सुखी बनाने के परामर्श

(१) अपने शरीर की ओर पूरा २ ध्यान दें—यह सर्वथा सत्य है कि 'भोजन जितना सादा और सस्ता होगा, उतना ही गुणकारी होगा।' आपका भोजन हल्का और सुपाच्य हो। बहुत चबा-चबा कर खाना खायें; आंत के दांत नहीं, दांतों का काम आंतों पर न डालें। थोड़ी भूख रहने पर खाने से हाथ खेंच लें। भोजन के साथ पानी जितना कम पिया जाय अच्छा है। घंटा दो पीछे खूब पीयें। स्वास्थ्य और बल का बनना या बिगड़ना बहुत हद तक उस भोजन पर निर्भर है, जो हमने खाया या पिया है।

किसी भी अवस्था में वह भोजन न करें, जिससे आपको कभी कष्ट हुआ हो। जो कुछ खायें या पीयें, वह शरीर के साधारण ताप से कुछ ही अधिक ठण्डे या गर्म हों, तो हों, बस जितना स्पर्श गाल, सह सकें। भोजन करते ही रात को सो न जाया करें। तम्बाकू फेफड़े

दिल, और वात-संस्थान (Nervous System) के लिए धीरे २ विष का रूप धारण कर लेता है। बर्फ और बर्फ के समान ठण्डे पदार्थ दांत, गला, मेदा, जिगर और आंतों को खराब करते हैं; इनसे प्रायः टाईफ़ाईड (मियादी, सन्निपात ज्वर) हो जाया करता है। चाय और कॉफ़ी से बचें; यदि किसी स्थान के जल वायु और अपनी प्रकृति से विवश हों, तो थोड़ी मात्रा में हल्की बना कर पी सकते हैं, परन्तु जलती बलती न पियें। पान चबाते रहना स्वास्थ्य के लिए बहुत ही हानिकारक है। दिन और रात के भोजन के पश्चात् दो बार ही पान चबाया जा सकता है; वह भी १५-२० मिनट। सौंफ चबाना पान से भी अच्छा है; खाना इससे शीघ्र पचता है। फलों ने तथा भोजन में शाक, दाल, मीठे खट्टे आदि की बहुत सी कटोरियों ने, और दूसरे स्वादों ने अमीरों को बीमार कर दिया है, गरीबों को मार दिया है। मिठाइयां ७० प्रतिशत के प्रतिकूल होती हैं, और मांस (विशेषत. मांस की बोटी) ८० प्रतिशत मनुष्यों के प्रतिकूल सिद्ध होता है। अपने स्वास्थ्य पर इनके प्रभाव का परीक्षण करें। चस्के के लिए धर्मभावनाओं का हनन मानवता के विपरीत है।

व्यायाम और सैर नियमपूर्वक करें। बलवान बनें। स्वास्थ्य ही तो है जो सौन्दर्य प्रदान करता है। युवक युवतियां काम अधिक करें, और बूढ़े आराम अधिक। सदा प्रसन्न वदन (हँसमुख) दिखाई दें। कड़वा बोलना और माथे पर त्योरी चढ़ाए रखना एक प्रकार का रोग है। क्रोध बहुत सी शक्ति और सुख-शान्ति का विनाश कर देता है। किसी भी भूल-चूक पर डांट-डपट करना आए, तो उसका प्रभाव मन की गहराई तक न होना चाहिए। वह तात्कालिक और क्षणिक ही रहना चाहिए। रोग से लापरवाही (उपेक्षा) करना बड़ी भारी भूल है।

(२) व्यवहार कुशल बनें—जो भी आपके सम्पर्क में आए, उसके हृदय पर आपके प्रति सत्कार और आदर की छाप लग जाए, पड़ोसियों के साथ मैत्री भाव रखें। छोटे भाई बहिनें बच्चों के साथ प्रेम करें और उनको उत्साहित करें। अपने नौकरों तथा अपने

से सब छोटों पर कृपा दृष्टि रखें। दूसरों के साथ वही बर्ताव करें, जो आप चाहते हैं कि दूसरे आपके साथ करें। अपने बचन का पालन करें। बहुत बोलना बुरा है; ध्यान रखें कि कोई आपकी लम्बी वार्ता से उकता तो नहीं गया। लोग आपको भली और शान्ति प्रिय देवी समझें। रोगियों की सेवा करें, दीन दुखियों के काम आयें। अपने सम्पर्क में आने वाले सब के लिए आप का जीवन कल्याण का दाता हो। यह अच्छा नहीं कि आपके सब मिलने मिलाने में स्वार्थ की भावना ही प्रमुख रहे। अतिथि सत्कार की भावना उत्पन्न करें; देश और धर्म के नेताओं, सच्चे साधु महात्माओं और विद्वानों को अपने घर में निमन्त्रित किया करें, और उनसे लाभ उठायें। "मनुष्य पहचाने जाते हैं उस सङ्गति से, जिसमें वे विचरते हैं, और उन पुस्तकों से जो वे पढ़ते हैं।

(३) आचार व्यवहार के धनी बनें— चरित्र सब से ब धन है। पैसे के धनी और चरित्र के कङ्गाल मनुष्यों का क्या मान है? सत्य बोलें। बात बढ़ा कर न करें। नम्रता और मधुर वाणी आपके भूषण हों। सब के साथ कृपा भाव रखें। मन, बचन और कर्म की एकता पर कटिबद्ध रहें। आपके शुद्ध हृदय की धाक बंधी होनी चाहिए। अनुपस्थिति की निन्दा नरक का द्वार है। सगे भाई बहनोई आदि को छोड़कर अन्य किसी युवा पुरुष से मेल-जोल नगर में अप-वादजनक और भयावह है। अपने सिद्धान्त और नियम (Principles) की रक्षा के लिए चाहे कितना ही त्याग करना पड़े, धन, जन कुछ ही जाये, दृढ़ रहें। अपने सब कृत्यों में अपने ऊँचे चरित्र का परिचय दें। विश्वास पात्र बनें। किसी की हां में हां मत मिलाएँ; खरी बात कहने की हिम्मत होनी चाहिए; परन्तु प्रिय ढङ्ग से, युक्ति से और कल्याण की भावना से। खेद है कि छोटे से लेकर बड़े तक अधिकतर 'राज्यकर्मचारी' अपने समय, पब्लिक के समय और पब्लिक के पैसे के साथ शत्रुता करते हैं, सच्चे मन से अपना अन्दर टटोलने की आवश्यकता है। संक्षेप से संकेत कर दिया। आप विदुषी हैं, स्वयं इसका विस्तार सोच लें। अपने घर के पुरुषों की आय

को पवित्र करने का यत्न करें ।

(४) **विद्या का सदुपयोग करें**—सब विद्या और ज्ञान का संचय आत्मबोध और आत्मोन्नति के लिए ही होना चाहिए। (मैं क्या हूं क्या मैं किसी उद्देश्य से इस संसार में भेजी गयी, या यों ही निरुद्देश्य टपक पड़ी ? इसको ठग, उससे लड़ भगड़, यह खा, वह खा, मौज उड़ा—क्या मैं इसीलिये जन्मी ? ऐसे प्रश्नों पर विचार, आत्म बोध और आत्मोन्नति में सहायक होताहै) नावल, उपन्यास, किस्से कहानियां पढ़ना विद्या का सबसे बड़ा दुरुपयोग है । जहाँ तक बन पड़े, किसी ऐसी पुस्तक का प्रतिदिन अवश्य अध्ययन करें, जो आपकी बौद्धिक, शारीरिक, सामाजिक अथवा आर्थिक उन्नति में सहायक हो। निश्चय ही आपके छोटे भाई बहिनों का आपकी विद्या और आपके समय पर सर्व प्रथम अधिकार है। देखें कि वे निश्चित समय पर पढ़ते, खेलते और सन्ध्या वन्दनादि करते हैं । समय ही जीवन है; समय का सदुपयोग जीवन का सदुपयोग है । 'विद्या धर्मेण शोभते' अर्थात विद्या की शोभा धर्म से है । धर्म कर्म आचार-विचार से हीन विद्वान् विदुषी नर्क के कीड़े हैं,तथा रावण की गति के अधिकारी हैं ।

(५) **अपने चार पैसों से खेलिये मत**—अपनी सामर्थ्य के अनुसार खर्च करें । हां, दिखावे के कपड़ों तथा अन्य दिखावे की वस्तुओं पर इतना नहीं । 'जैसे तैसे ढंग से धन संग्रह' कोही जीवन का लक्ष्य न समझ लें । सन्तोषी बनें । जीवन को सुखी बनाने वाले उचित खर्चों में कंजूसी न करें । आय बढ़ाने के लिये सब धर्म युक्त पुरुषार्थ करें । अपने सब प्रकार के सेवकों को खुले दिल से दें । किसी प्रकार का जुआ न खेलें, न तास द्वारा और न घुड़ दौड़ आदि द्वारा; न मन बहलाने को, और न धन प्राप्त करने को । जो लोग हिसाब के भुगतान में बचन का पालन नहीं करते और आज कल पर टाल देते हैं, उन्हें मज़दूर लोग बुरा भला कहते हैं और व्यापारी लोग उनसे घृणा करते हैं । दुःख-सुख के लिये कुछ बचा कर रक्खें । सबको समझाते रहें ।

(६) **देश और जाति के उत्थान में** आपका बड़ा हाथ

होना चाहिये—अच्छे नागरिक (शहरी) बनें। देशभक्ति आपकी जिह्वा पर ही न हो, आपके प्रत्येक कृत्य और व्यवहार से देशभक्ति का परिचय मिलना चाहिये। आपके देश और जाति को आप पर गर्व हो। प्रत्येक मनुष्य चाहे कितना ही छोटा हो, देश, धर्म और जाति के लिये प्रतिदिन कुछ न कुछ निश्चय ही कर सकता है। देश निवासियों, पड़ोसियों तथा भाई बन्दों में प्रेम बढ़ाने और वैर मिटाने के लिये सदा प्रयत्न करती रहें।

आदि सृष्टि से भारतवर्ष बहुत महान देश और आर्य जाति बहुत श्रेष्ठ जाति संसार भर में प्रसिद्ध रहे हैं। भुजबल, बुद्धिबल, चरित्रबल और आध्यात्म-बल में कोई अन्य जाति इसकी बराबरी नहीं कर पाई। परन्तु अब हम में से बहुतेरे गिर गये हैं। आओ! हम पुराने ढंग बदल डालें, और संसार की जातियों में अपने देश का मान बढ़ायें।

(७) आपकी आत्मा भूखी प्यासी न रहे—आंख, कान, मुख, नेत्र आदि इन्द्रियों की तृप्ति के लिये धन लुटाते रहना, या "खाओ पीओ, मौज उड़ाओ" का सा जीवन व्यतीत करना, यह दुर्लभ मनुष्य-जीवन का ध्येय नहीं! यह तो क्षण-भंगुर तृप्तियां हैं, जिनका परिणाम दुःख और सन्ताप ही है। सदाचार, मधुर व्यवहार, देश जाति धर्म की सेवा, परोपकार की लगन, भगवान् का चिन्तन, श्रेष्ठ धर्मात्मा पुरुषों का संग, सद्शास्त्रों का पाठ, उच्च मानव धर्म के लक्षण हैं। केवल इन गुणों से ही मनुष्य पशु से ऊँचा समझा जा सकता है, यही गुण मनुष्य को भगवान् का प्यारा बनाते हैं; तथा नीच-मनुष्य को कुभावनाओं और पाश्विक वृत्तियों से ऊँचा उठाकर जीवन का सच्चा आनन्द प्राप्त कराते हैं। इस धर्म परायणता के बिना तो दुःख सन्ताप से कदापि छुटकारा न होगा।

आत्म-परीक्षा—(Self Examination) ऊपर लिखे 'जीवन को सफल बनाने वाले प्रयत्नों' का प्रातं रात्रि विचार आत्म-परीक्षा है। कसौटी लगाने के समान, इस प्रकार की आत्म-परीक्षा के फल स्वरूप आप जीवन के सब क्षेत्रों में उन्नति कर पायेंगे। यदि

आप शरीर और उसके भोगों में तो उन्नत हैं, किन्तु सुव्यवहार, सद्-विचार, त्याग सेवा धर्म में अधम हैं; अथवा धन और विद्या तो पर्याप्त रखते हैं, परन्तु 'शरीर, सेवाभाव और धर्म' की दृष्टि से न जीतों में हैं, न मरों में; अथवा आप अपनी पढ़ाई आदि तो खूब करती हैं, परन्तु कन्याओं के वास्तविक गुण—सीना. पिरोना, पकाना, घर सम्भा-लना आदि गुणों की ओर तनिक ध्यान नहीं देतीं तो निश्चय ही आप पास (Pass) नहीं और आप का जीवन सफल नहीं कहा जा सकता है।

।। अब न्याय पूर्वक विचार कीजिये ।।

कि क्या आपने अपने जीवन की बाज़ी, जीवन की परिपक्वता से पूर्व ही, हार जाने का मार्ग तो नहीं ग्रहण कर लिया ? परमात्मा करे, मेरी लेखनी द्वारा यह सेवा आपको सचेत कर दे, और आपके जीवन का मार्ग ही बदल जाये।

आठवां प्रकरण

मासिक धर्म

जब लड़की युवावस्था को प्राप्त होती है, तो गर्भाशय से योनि मार्ग द्वारा प्रतिमास लाल रंग का रक्त निकलता है। इसे माहवारी, हैज़, मासिक धर्म, नहावा, रजोदर्शन, ऋतु स्नान, मेंसिस, कपड़े आना रजस्वला होना आदि कई नामों से पुकारते हैं। मासिक धर्म का प्रारम्भ होना लड़की के युवती होने का आरम्भ है। भारतवर्ष में यह प्रायः १३-१४ वर्ष की आयु से होना प्रारम्भ हो जाता है। ठण्डे देशों में इसका आरम्भ १५-१६ वर्ष की आयु में होता है। धनी घरानों में बहुत पुष्टिदायक भोजन करने वाली, बहुत आराम से पली तथा सुख-जीवी लड़कियों का 'मासिक-धर्म' बहुत जल्दी आरम्भ हो जाता है। जो लड़कियाँ चटपटी वस्तुएं, चूर्ण, खटाई, मांस, अंडा, मछली आदि का अधिक सेवन करती हैं, एवं जो लड़कियां काम-सम्बन्धी बातें अधिक कहती-सुनतीं, सिनेमा या थियेटर देखतीं और नावल उपन्यास पढ़ती हैं, उन्हें भी मासिक धर्म जल्दी ही आरम्भ हो जाता है। निर्धन, निर्बल और भोली-भाली लड़कियों को प्रायः यह देर में आरम्भ होता है। किसी-किसी कन्या को एक बार मासिक धर्म आकर फिर कुछ मास नहीं भी आता। परन्तु कुछ काल पश्चात् स्वतः ही नियमित रूप से आने लगता है। प्रायः १५ से ४५ वर्ष की आयु तक यह नियमता से अथवा कुछ अनियमता से आता रहता है। शोक, चिन्ता या निर्बलता होने पर कई बार कुछ समय के लिये बन्द रहता है, या घट बढ़ भी जाता है।

४५ या ५० वर्ष से अधिक आयु पर यह स्वयं ही धीरे-धीरे दो-तीन वर्ष में बन्द हो जाता है, और फिर कभी नहीं आता। इस समय को (Menopause) कहते हैं।

दो मासिक धर्मों के बीच प्रायः २८ दिनों का अन्तर होता है। किसी-किसी को २, ३ दिन कम या अधिक भी लगते हैं। इसके आने का समय साधारणतः ३, ४ दिन से ६ दिन तक होता है। इससे अधिक वा कम दिनों तक आना या नियमपूर्वक उचित दिनों तक के अन्तर से न आना, थोड़ी या अधिक मात्रा में आना, इत्यादि अनियमता रोग सूचक है। ऐसी अवस्था में किसी सुयोग्य वैद्य डाक्टर से परामर्श लेना चाहिये। मासिक धर्म स्त्री का शुद्ध पवित्र खून (रक्त) होता है। इसका रंग बीर-बहुटी या ताज़ी लाल मिर्च के सदृश होता है। पीला, फीका, कलौंछा, सफेदी लिये हुए या अन्य सारे रंग बीमारी के सूचक हैं। यह रक्त लगा कपड़ा कुछ दिन तक पड़ा रहे, तो इसका रंग लाल ही रहना चाहिये, मासिक धर्म का कपड़ा धोने से धब्बा उतर जाना चाहिये। यदि इसके प्रतिकूल हो, तो दोषयुक्त है। यह खून न बहुत गाढ़ा या गिल्टीदार और न ही बहुत पतला होना चाहिये। स्वस्थ अवस्था में एक मासिक धर्म में यह प्रायः ७० ग्राम से २०० ग्राम तक आना चाहिये, इससे अधिक या कम आना ठीक नहीं। अतः ऐसी दशा में यथाशक्ति बहुत बिगाड़ हो जाने से पहले ही इसकी चिकित्सा करानी चाहिये।

'मासिक धर्म' आने के १-२ दिन पूर्व ही आलस्य, शरीर का भारी होना, भूख की कमी आदि चिन्ह आरम्भ हो जाते हैं। कुछ स्त्रियों को सिर दर्द और साधारण ज्वर हो जाता है। कोमलांगी, मोटी, सुख-जीवी, काम सम्बन्धी बातें सुनने वाली, सिनेमा देखने व उपन्यास पढ़ने वाली, अजीर्ण और कब्ज की रुग्ण स्त्रियों की कमर, पेडू और कूल्हों में बहुत पीड़ा होती है, हाथ-पैर टूटते हैं और जब तक खुलकर मासिक न आ जाये, तब तक बहुत कष्ट रहता है।

स्त्रियों को प्रायः सब बीमारियां मासिक धर्म में बिगाड़ होने से आरम्भ होती हैं। मासिक-धर्म आने के प्रथम तीन दिनों में परिश्रम, अधिक चलना-फिरना, दुःख शोक, चिन्ता घर का झाड़ू, काम-काज, ठंडे पानी से बर्तन कपड़े धोना तथा स्नान नहीं करना चाहिये। बरफ का पानी, ठंडी या बादी चीजें खाना, ठंडी हवा और वर्षा में निकलना,

मा परिश्रम करना, इन दिनों में सर्वथा त्याज्य है। जितना अधिक लेटकर गुज़ार सकें और आराम कर सकें अच्छा है

मैं ने सैनिटरी टावल (Sanitary Towels) अर्थात् मासिक धर्म के सुखाने वाले रूमालों, पैडों तथा शोषक रुई की पूनियों के manufacturers (निर्माणकर्ता) अङ्गरेज़ी फ़र्मों के विज्ञापन पढ़े हैं, जिनमें स्त्रियों के मासिक धर्म के दिनों में यह रूमाल आदि लगाकर टैनिस खेलने तक का परामर्श दिया होता है। ऐसे विज्ञापन पढ़ कर मेरा खून खौलने लगता है कि यह लोग केवल अपने रूमाल और पूनियां बेचने के स्वार्थ में अन्धे होकर स्त्रियों को इस प्रकार स्वास्थ्य के विनाश का मार्ग दर्शाते हैं, क्योंकि वे ३, ४ दिन तो लेट-कर गुजारना ही स्वास्थ्य के लिये अत्यन्त आवश्यक है।

इन दिनों में 'स्नान करना,' विशेषतः सर्दियों में और ठंडे स्थानों पर तो ऐसा है, जैसा विष का घूंट। इसका प्रभाव धीरे-धीरे इतना बुरा होता है कि जन्म भर रोग पीछा नहीं छोड़ता। कई मूर्खा स्त्रियां पहले दिन ही नहा लेती हैं, जिसका परिणाम यह होता है कि वे सदा श्वेत प्रदर (सफेद पानी, ल्यूकोरिया, धात), मासिक पीड़ा आदि कई बहुत भयङ्कर बीमारियों से पीड़ित रहती हैं। बूढ़ी स्त्रियां मासिक धर्म को अपवित्र कहती हैं, इसलिये वे मासिक धर्म के पहले दिन ही स्नान करके पवित्र हो जाने का आदेश बहू बेटियों को दिया करती हैं। वे यह नहीं सोचतीं कि अपवित्र स्राव तो स्नान करने पर भी चालू है; फिर स्नान करके स्वास्थ्य बिगाड़ने से क्या लाभ? स्नान वे इस लिये करती हैं कि वे चौके में प्रविष्ट होने की अधिकारिन बनकर अपने हाथों भोजन बना सकें और परवशता से बच जाएं। यह अपने आपको ठगना है। पुरातन वैद्यों ने तो मासिक स्राव के प्रथम तीन दिन अपवित्रता के नियत किये थे, ताकि स्त्री उन दिनों कोई काम न करे। स्वेद (पसीना) के कारण गर्मियों में बिना स्नान किये न रह सकें, तो गीले तौलिये आदि से शरीर को भली प्रकार पोंछ लिया करें। सर्दियों में तीन दिन स्नान न करें, फिर २-३ दिन गर्म पानी से स्नान करें।

मासिक-धर्म के दोष और चिकित्सा

मासिक-धर्म के बिगाड़ के लिये अधिकतर तो वर्तमान सभ्यता ही उत्तरदायी है, जिसने हमारे जीवन को कृत्रिम, सुखजीवी, स्वछन्द, उच्छृंखल, अनियमित बना दिया है। भोजन और वस्त्र 'ऋतु अनुकूल हों, निजप्रकृति अनुकूल हों', वह बात कहां ? वह सादगी कहां, जो आज से ५० वर्ष पूर्व तक थी ? वह चर्खा, चक्की और रोटी पानी का परिश्रम कहाँ ? न इतने बड़े आँगन का झाड़ू, न इतने कपड़ों की धुलाई, न दही बिलोने का परिश्रम, न मोटा पहनना, न मोटा खाना।

खटासा भारी स्निग्ध भोजन, बर्फ़ानी पेय, ऋतु के विपरीत नये फैशन का पहरावा। पांच इन्द्रियों की वासनाएं भड़काने के लिए नित्य नया सामान। सिनेमा, पार्टियां, आधी-आधी रात तक जागना, पहर-पहर दिन चढ़े तक सोना। शक्ति और स्वास्थ्य यूँ नष्ट कर डाले, आमदनी और कमाई वूँ खर्च कर डाली। शेष क्या रहा ? रोगी शरीर, खाली जेब, चिन्ता में डूबा मन।

स्त्री प्रकृति से ही कोमल स्वभाव की है। वह हर नई बात से शीघ्र और बहुत प्रभावित होती है। ऊपर लिखे दोषों के कारण शायद ही कोई स्त्री हो, जो विवाह से पूर्व अथवा विवाह के ६ मास के अन्दर-अन्दर मासिक-धर्म के विकारों से पीड़ित न होती हो। बल्कि एक बड़ी संख्या तो ऐसी है, जिसके लिये मासिक-धर्म आने के दिन भयावह और कष्टप्रद होते हैं। उन दिनों का स्मरण ही उनके रोंगटे खड़े कर देता है; क्योंकि उन दिनों उनके कमर और पेडू में असह्य पीड़ा होती है।

खाने में कुपथ्य, अजीर्ण, खेलकूद में थकान, किसी प्रकार की चिन्ता, अधिक आराम, तथा नावल या सिनेमा में वह कुछ पढ़ने या देखने से जिसे कुंवारी कन्याओं के लिए कामोत्तेजक एवं वर्जित कहा जा सके; बर्फ, खटाई मिठाई के अधिक प्रयोग से, और बहुधा मासिक-धर्म के प्रथम ३ दिनों में स्नान कर लेने से मासिक-धर्म बिगड़ जाता है। प्रायः कन्यायें मासिक सम्बन्धी दोषों के विषय में तब तक कुछ

नहीं कहतीं, जब तक कि पानी सिर पर से गुज़रने को न हो जाय। तब इतने बढ़े हुए रोग की चिकित्सा अधिक परिश्रम और अधिक समय लेती है। पहले ही इस विषय में सावधान रहें, ताकि कष्ट बढ़ने ही न पाए।

मासिक-धर्म की शुद्धि के कुछ योग

(१) मासिक-धर्म में रक्त कम आता हो, या दर्द से आता हो, तो घर में ही बन जाने वाला निम्न-लिखित नुस्खा प्रयोग में लायें :—

मुसब्बर (एलुआ), हीरा कसीस विलायती (Ferrii sulph), हींग (घी में ज़रा सी भूनी हुई), सुहागे की खील, हिंगुल (शिगरफ़) नमक ¼-¼ तोला पीसकर एक दिन अदरक के रस में घोट कर पानी में चने के बराबर गोलियां बनवा लें। प्रातः सायं और रात को गरम पानी से खाएँ। मासिक-धर्म के आरम्भ से ३-४ दिन पहले दें, और मासिक के दिनों में भी सेवन करायें। गरम पानी की बोतल या ईंट का सेंक पेड़ू और कमर पर करें, गरम पानी के टब में नाभि तक बैठें। गरम पानी, घी पड़े हुए चने या लोबिया का रस, गेहूँ, बाजरा, मटर, बाथु, मेथी, बैंगन, करेला, छुहारा, किशमिश, नारियल और चाय काफ़ी प्याज़, हींग का प्रयोग लाभदायक है।

(२) मासिक-धर्म की अधिकता हो तो मुलहटी का चूर्ण ६ माशे, मांई २ माशे, शुद्ध रसौंत १ माशा, कत्था १ माशा—प्रातः सायं इतना-इतना (=१० माशे) फांक कर ऊपर से ३ घंटे भिगोये हुए चावलों की धोवन* पी लें। एक-दो मासिकों में सब ठीक हो जायगा।

(३) नागभस्म इस रोग के लिये बहुत ही उत्तम है। प्रातः सायं ½-½ रत्ती मक्खन में। इन दोनों योगों का प्रभाव ठण्डा है।

(४) १६ वर्ष की आयु तक मासिक-धर्म आता ही न हो, तो नुस्खा नं० १ में केसर ⅛ तोला, इन्द्रायण की जड़ का चूर्ण ½ तोला

---

* २ तोले चावल ३ छटांक पानी में भिगो रखें, दूसरे समय हाथ से मल कर छान कर वह्र पानी प्रयोग में लायें।

और बढ़ा लें। ४० दिन तक सेवन करें। इससे कन्याओं का रुका हुआ मासिक-धर्म प्रायः आने लग जाता है। ये गोलियाँ कब्ज़ खोलने वाली हैं—इसका भय न करना।(ये योग नगर के पंसारी से बनवाएँ)

(४) निर्बलता के कारण भी मासिक-धर्म बहुत कम आता है। उसे शक्तिदायक भोजन और पुष्ट करने वाली दवाइयों से ठीक करें। मुरब्बा आंवला, और प्रसिद्ध आयुर्वेदिक 'फलघृत' लाभदायक हैं।

श्वेत-प्रदर (ल्यूकोरिया—सफ़ेद पानी)

मासिक-धर्म के प्रथम तीन दिनों में स्नान करना, नित्य परिश्रम न करना, खटाई, लाल मिर्च, प्याज़, अण्डा, मांस, मछली, चाय आदि का अधिक प्रयोग होने के कारण योनि से मैला या श्वेत, लेस-दार, झागदार दुर्गन्धित पानी-सा बहता रहता है। वह स्त्री को निर्बल कर देता है। स्त्रियां प्रायः श्वेत-प्रदर और मासिक-धर्म सम्बन्धी रोगों की चर्चा उस समय तक नहीं करतीं, जब तक कि उनके नाक में दम न आ जाये। इसके अतिरिक्त ये रोग बहुत ही फैले हुए हैं; इस कारण स्त्रियां इन्हें साधारण बात समझ कर चुप रहती हैं; यह ठीक नहीं।

इस रोग के लिए निम्नलिखित चिकित्सा लाभदायक है :—

(१) त्रिफला अथवा खाने वाले सोडा मिले पानी का डूश करना चाहिए। (आध सेर पानी में १ तोला त्रिफला भिगो कर रखा हुआ, या इतने ही पानी में ३ माशे सोडा मिलाया हुआ।)

(२) गूलर छः माशा या रसौंत आधा माशा प्रातः सायं पानी से फांक लें। ये तोला भर माखन में प्रयोग करना अधिक गुणकारी हैं।

(३) २ तोले सूखे आमले रात को एक पाव पानी में भिगो रखें। सवेरे उनका पानी निथार लें। उस पानी में एक-एक तोला शहद और खांड मिला कर पीएं।(इसका $\frac{1}{3}$ $\frac{1}{3}$ भाग ४, ५ घंटे पीछे)

(४) कीकर का गोंद, कहरुवा; पीली कोड़ी ढाक का गोंद अलग-अलग कूट-पीस कपड़ छान कर, समभाग मिला ले। २-२ माशे

प्रातः सायं ठण्डे पानी से खायें। गर्म, खट्टे और गरिष्ठ पदार्थों से बचें।

(५) जो सफेद पानी पेशाब के साथ और बहुत पीड़ा से निकलता है, उसके लिए यह उपाय करें—ब्रांडी ¼ तोला में पानी १० तोले मिला कर, मोटी इलायची ३ माशे और तेजपत्र २ माशे का चूर्ण मिलाकर उस के साथ रात को सोते ससय सेवन करें।

बेटियों से निवेदन

मैंने यथासम्भव पुत्रियों को स्वस्थ, सुखी, सुघड़, यशस्विनी बनने के अनेकों साधनों पर प्रकाश डालने और पथ-प्रदर्शन करने का यत्न किया है। सम्भव है कि कोई आवश्यक बात रह भी गई हो, परन्तु जितना कुछ मैं निवेदन कर सका हूँ, यदि उससे लाभान्वित होने का, सच्चे हृदय से प्रयत्न आपने किया, तो निश्चय ही आप अपने माता-पिता, ससुराल और समस्त सम्बन्धियों तथा अड़ोस-पडोस की प्रसन्नता, समृद्धि और उन्नति का कारण बनेंगी।

प्यारी पुत्री जी ! यह तो है 'करते की विद्या'। इस शिक्षा को हृदय और मस्तिष्क में स्थान दें, और नियमित जीवन व्यतीत करती हुई इन पर आचरण करें, तो निश्चय ही बहुत सुख पायेंगी। मैं तो प्रार्थना और आशीर्वाद ही करने के योग्य हूँ। भला हो आपका ! भला हो उसका जिसने आपको ऐसी पुस्तक के अध्ययन की सम्मति दी जोकि रोचक होने के साथ-साथ लाभदायक तथा शिक्षाप्रद भी है।

पुत्री के लिए जीवन-साथी खोजने में माता पिता और पुत्री का अपना सहयोग

(अपने-अपने चुनाव पर अड़ने के दुष्परिणाम)

ठाकुर······सिंह तो लड़की के २६ वर्ष की हो जाने पर भी उसके विवाह की बात घर में तभी करते हैं, जब वह स्कूल पढ़ाने चली जाती है, क्योंकि वह एक कठिन समस्या है।

मैं अपनी यौवन आरूढ़ होती पुत्रियों के सन्मुख इस गहन समस्या की बात ले बैठा। बेटी जी ! मैं आप के माता-पिता की एतद्विषयक चिन्ता से आप को अवगत करना चाहता हूं। इतनी अनजान तो आप हैं नहीं कि आपको यह भी पता न हो कि आप ने एक दिन दूसरे घर जाना है, तो क्यों न अभी से जान लो कि इन दिनों कन्या के लिए योग्य वर खोजना क्यों कठिन हो गया है, और आप किन-किन सद्गुणों को धारण करके, एवं क्या मनोयोग दे कर अपने माता-पिता को निश्चिन्त कर सकती हैं। मैं आप के कान में यह डालना आवश्यक समझता हूं कि ज्यों-ज्यों आयु में आप बढ़ रही हैं, त्यों-त्यों आप के माता-पिता की चिन्ता बढ़ रही है। परन्तु आप हैं कि उन की वेदना की कुछ चिन्ता ही नहीं करतीं। आप का पढ़ाई करते चले जाने का शौक उन के नाक में दम किये जाता है। "मुझ को यह पसन्द नहीं, वह पसन्द नहीं। वर ऐसा होना चाहिए, वैसा होना चाहिए।" आप के इस attitude से तो सौ प्रतिशत सन्तोष करने वाला जीवन-साथी आप को मिलेगा नहीं "न नौ मन तैल, न राधा नाचेगी" के दृष्टांत से आप अपने 'स्वतन्त्र विवाहित जीवन' के प्राकृतिक सुख से उस समय तक वञ्चित रहेंगी जब तक आप के सिर में सफेद बाल आने लग जाएँगे। तब लड़कों के माता-पिता और लड़के ही आप को फ़ेल कर देंगे। बेटी जी ! बहुत कुछ मैं ने आप के माता-पिता का भी ध्यान दिलाते हुए पुत्री पथ प्रदर्शक में लिख दिया। "विवाह के लिए लडका-लड़की खोजने की समस्या" नाम की पुस्तिका ४० पैसे के टिकट भेजकर मंगवाने को अपनी माता जी से कहिए : "माताजी ! कविराज जी कुछ स्याने और अनुभवी व्यक्ति प्रतीत होते हैं। शायद कुछ आपके काम की बात उन्होंने उस पुस्तिका में लिखी हों।'

यह तो हुई माता-पिता द्वारा वर खोजने की बात। अब आगे लिखता हू दूसरी बात, कि हज़ारों में दो चार पुत्रियां स्वयं ही माता-पिता का यह भार

अपने कंधों पर उठा लेने का कष्ट करती हैं। मेरा अभिप्राय 'युवावस्थारूढ पुत्रियों द्वारा स्वयंवर की पाश्चात्य विधि—कोर्टशिप (Courtship)—मन पसन्द विवाह' से है।

मैंने तो अपने लम्बे अनुभव और अतिशय परीक्षण के पश्चात इस पाश्चात्य 'वरण-विधि' को भारत में ९५% फ़ेल होते देखा है। तो भी वह विधि थोड़ी बहुत चल ही रही है, विशेषत: पढ़ी-लिखी धनी घरानों और अफ़सरों की बेटियों में। हम क्यों न अपनी पाठिका-पुत्रियों के आगे इसका वास्तविक चित्र उपस्थित कर दें, जिससे इसके मधुरारम्भी और कटु-परिणामी रूप का इन्हें दिग्दर्शन हो जाये। इस रहस्योद्‌घाटन में पुत्रियों के माता-पिता और पुत्रियां सभी कृतार्थ होते हैं। लेखक भी। क्योंकि उसे इस गहन गंभीर समस्या की उलझनों और सुलझनों की द्विपक्षता उपस्थित करने का; और फिर भारत की संस्कृति में इसके मौलिक दोषों की गणना का; तथा उस मार्ग पर चलने की भूल करने वाली पुत्री के पथ प्रदर्शन का: अवसर मिला है।

कई भारतीय नवयुवक, विशेषत: कालिजों के पढ़े लिखे लड़के और लड़कियाँ यह शिकायत करते है, कि भारत में विवाह करने का ढंग ठीक नहीं हैं; क्योंकि यहाँ माता-पिता की पसन्द से लड़की और लड़के का विवाह कर दिया जाता है। विलायत में क्या ही अच्छे ढंग है कि लड़का लड़की अपनी इच्छानुसार (कोर्ट-शिप द्वारा) भली प्रकार एक दूसरे को परख और पसन्द करके विवाह करते हैं।

पहले यह देखना चाहिए कि कोर्ट-शिप है क्या ? यूरोप अमरीका में जब लड़का और लड़की विवाह योग्य हों, और वे विवाह के अभिप्राय को समझ सकें, तो वे धर्म, जाति या अन्य किसी भी बात का विचार किये बिना, आपस में मिलना-जुलना आरम्भ कर देते हैं। जिनका कुछ भी प्रत्यक्ष में स्वभाव मिलता मालूम होता हैं, वे इकट्ठे सैर-सिनेमा जाते, खेल-कूद में भाग लेते, एक-दूसरे के घर बिना रोक-टोक जाते और एक-दूसरे के स्वभाव, आचार व्यवहार आदि की जाँच

करते हैं। वे एक-दूसरे के साथ प्रेम दर्शाते और स्नेह बढ़ाते रहते हैं। यह सब कुछ कोर्ट-शिप के अन्तर्गत होता है। कुछ महीनों या वर्ष दो वर्ष तक तसल्ली हो जाये तो, चाहे माता-पिता सहमत हों या न हों, चर्च (गिरजाघर) में जा अपने को ईसाई बतलाकर, या रजिस्ट्रार आफ़ सिविल मैरेजिज़ के आफिस में जा, अपने को हिन्दू-मुस्लिम सिख ईसाई, बौद्ध, पारसी आदि किसी धर्म का भी न मानने वाला घोषित करके विवाह कर लिया। इसे कहते हैं कोर्ट-शिप द्वारा सिविल मैरेज।

मेरे विचार में दोष दोनों ढंगों में ही है। विवाह का भारतीय ढंग रुपये में चार आने, और विलायती ढंग रुपये में १२ आने, ठीक नहीं। हिन्दुस्तानी ढंग में तो जो चार आने रुपये में त्रुटि है, उसे इस प्रकार दूर किया जा सकता है कि माता-पिता अपनी पसंद के लड़के अथवा लड़की की खोज में अपना पूर्ण प्रयत्न और निर्णय कर चुकने के पश्चात अपने लड़के लड़की को सूचित कर दें, और यदि लड़का लड़की कोई विशेष त्रुटि बतला दे; तो माता-पिता उनके कहने पर अवश्य आचरण कर, उस घर का विचार छोड़ दें। इसी प्रकार यदि लड़का लड़की कोई घर बताएं तो माता-पिता उस लड़की लड़के और उसके घर परिवार की सामाजिक आर्थिक स्थिति रहन-सहन की समता गुण कर्म स्वभाव की उत्तमता आदि के विषय में सब छान बीन करें।

एक बड़ी भारी मुसीबत की तरफ़ ध्यान आकर्षित करना आवश्यक समझता हूं। अपने ही मन पसंद के पति के घर जाने पर ससुराल के लोग उस स्त्री को बहुत तिरस्कार और अनादर की दृष्टि से देखते हैं, भारत की महिलाएं ऐसी को पितृगृह से किसी पर-पुरुष के साथ भाग कर निकली हुई चरित्रहीन लड़की कहती हैं।

विलायती मनपसंद के विवाह का ढंग, देखने में तो बहुत सुहावना है, किन्तु नवयुवक यह नहीं सोचते कि यदि माता-पिता को इस सम्बंध के निर्णय से बिल्कुल बाहिर रखा जाये, तो इससे बड़ा अनर्थ होने का भय है। माता-पिता की अपेक्षा एक तो उनका सांसारिक अनुभव बहुत ही न्यून है, दूसरे वे केवल रूप देखकर और मीठी-मीठी या कई बार बुद्धिमत्ता की कुछ ही बात सुनकर किसी को पसन्द कर सकते हैं।

छुपी हुई अन्यान्य कई आवश्यक बातों का उन्हें ध्यान तक नहीं आ सकता; क्योंकि कोर्ट-शिप में तो दोनों अपनी तथा अपने घर की अच्छी अच्छी बातों को ही दिखाया करते हैं, और अपने सब दोष तथा त्रुटियां छुपाये रखते हैं।

कुल, सम्पत्ति, स्वभाव, स्वास्थ्य, फ़ज़ूलख़र्ची, कंजूसी, खान, पहरान शिक्षा, आचार-विचार, हृदय की संकुचितता या विशालता, ऋण, मान प्रतिष्ठा, इतनी बातें वर वधु तथा उनके माता-पिता, भाई, बहनों की बाबत विचारने योग्य हैं। इन बातों का लड़के लड़की की अपेक्षा, उनके माता-पिता अधिक ध्यान व गम्भीरता से पता लगा सकत हैं।

"तुम नज़र मारते हो लहरों पर।
और वह तल की ख़बर लाते हैं॥

कालिजों में पढ़ी लड़कियां ऐसी बात सुनते ही सटपटा उठती हैं। और कहती हैं "यह सब निरर्थक और फ़ज़ूल की बातें हैं। हमको अपनी पसन्द के लड़के के सिवाय कुछ नहीं चाहिये"; परन्तु हमने इस संसार में हज़ारों ऐसी नवयुवतिओं को हाथ मलते देखा है। माता-पिता जो इतना कुछ देखते हैं, तो केवल अपनी लड़की की भलाई के लिए। इसके अतिरिक्त लड़की से सम्मति लेने और उसकी सम्मति को विशेष सम्मान देने की बात तो हमने स्वयं ही लिख दी हैं।

अब कोर्ट-शिप द्वारा शादी की रूप रेखा को लो। यौवन के दिन, मद मस्ती और उमंग तरंग के दिन। आयु की इस अवस्था में सारे काम धन्धे छप्पर पर। इन दिनों भले की बात कहने का कोई साहस भी करे तो वही शत्रु।

सारा-सारा दिन सारी-सारी रात प्रेमी, प्रेमिका, प्रेम के गीत, प्रेम की गलियों और प्रेम के स्वप्नों में बिताए जा रहे हैं। पश्चिम की सभ्य सोसायटी ने कोर्ट शिप की खुली छुट्टी तो दे ही रखी है—इस युग की पश्चिमी सभ्यता की उपासक भारतीय युवतियां भी लोक लाज छोड़ कर अपने प्रेम-पात्रों को टेलीफ़ोन करती और पत्र भेजता रहेंगी। जब भी अवसर पाती हैं, अंधेरे चांदने एक दूसरे के प्रेम प्यार का अवलम्बन ज्ञा करती हैं। यौवन के दिन, दो-बदो, न किसी का डर न भय, अकेले-

दुकेले, दिन को, रात को, घूमते फिरते हैं। "क्या कर रहे हैं ?" 'कोर्टशिप कर रहे हैं।" अन्त में इसका परिणाम यह निकला कि जैसा पीछे वर्णन किया, शादी रजिस्टर हो गई। खुशी-खुशी घर आए, परख परखा कर लाए। कोर्ट-शिप की कसौटी पर जांच पड़ताल कर लाए।

विवाह हो जाने पर, जब वास्तव में पति पत्नी का एक साथ रहना आ बनता है, और गृहस्थ के उत्तरदायित्व सिर पर आ पड़ते हैं; तथा ससुराल के लोगों के द्वारा अत्यन्त अवहेलना, पति पत्नी के अपने ही वह पूर्व के तकल्लुफ़, ज़ाहिरदारी और बनावट के दिन बीत कर एक दूसरे के घर और बाहर की वास्तविकता प्रत्यक्ष तथा नग्नरूप में सामने आती है, और बाह्य चमक-दमक तथा बनावट का पर्दा उठ जाता है—

तो पता लगा "जिसे हम समझे थे सोना।
वह था पीतल; पड़ा रोना॥"

पति का गुण कर्म स्वभाव भिन्न, पत्नी का गुण कर्म स्वभाव भिन्न। दूल्हा का मुंह पूर्व को, दुल्हनिया का मुंह पश्चिम को। अब लगी होने —ठांएँ-ठांएँ, तू-तू, मैं-मैं। सो प्रेम तो गया भाड़ में।

इसलिए अपने जीवन का साथी बहुत सोच विचार कर निश्चित करना चाहिए, भावुकता में अन्धे होकर नहीं। अंग्रेज़ी के महानतम कवि शेक्सपियर ने ठीक लिखा :—

"All that glitters is not gold.
Guilded tombs do worms infold,
often have you heard that told."

अर्थ—जो कुछ चमकता है, सभी सोना नहीं होता। तुम ने सुना ही है कि सुनहरी मकबरों के अन्दर कीड़े-मकोड़े भरे होते हैं।

मन पसन्द विवाह (कोर्टशिप) द्वारा असीम सुख सन्तोष प्राप्त करने की आशाएँ पुरुषों के स्वाभाविक चरित्र और उनकी वैयक्तिक पारिवारिक विवशताओं व्यस्तताओं से आंख मूंद लेने के कारण स्त्री को निराशा के दाहक नर्क में डाल देती है। हम कुछ की यहां गणना और व्याख्या करते हैं।

(१) अंग्रेज़ों की नकल करने वाली पुत्रियों के सम्मुख अंग्रेज़ी से नकल की हुई एक और लोकोक्ति ही सबसे पहले उपस्थित करता हूँ।

Love is of a Man's life a part;
T'is Woman's whole existence.

प्रेम पुरुषों के जीवन का एक भाग ही है। परन्तु स्त्री तो सारी की सारी ही प्रेम की प्रतिमा है। पुरुष का क्षेत्र घर से बाहर, अनेकों धन्धों में मन बुद्धि शरीर को Busy व्यस्त रखने का है। स्त्री का क्षेत्र घर के अन्दर एक समान क्रिया कलाप का है। वही नित-नित की रोटी, साग, भात, चाय; वही कपड़ों की धुलाई सिलाई, बच्चों-बच्चियों बड़ों को खिलापिला, तय्यार और तुष्ट करके घर से विदा करना ...। सारे हाथ के काम! मन सारे का सारा प्रेम की बुनतन में। स्त्री जब पतिगृह में 'अपने प्रति अत्यन्त प्रेम जिताने वाले पति', के साथ पदार्पण करती है तो वह पति से आशा रखती है कि जिस प्रकार वह अपने कंवार पन (Bachelorhood) के दिनों में प्रति-दिन घण्टों के घण्टों प्रेम की बेल की सिंचाई में अपनी प्रेमिका साथ (सब संसार को भूल कर) व्यस्त रहता था· विवाह के पश्चात् भी सब संसार को भूल कर उसी के साथ प्रमालाप में बहुत समय व्यतीत करता रहेगा।

परन्तु होता यह है कि वह अपनी प्रेमिका को दिन-दिन भर भूला रहता है। अब देवीजी की आंखें खुलती हैं कि "वह तो कहते न थकता--'तू मेरी प्रेम प्रतिमा है, मैं तेरा प्रेम पुजारी हूँ। मुझे तुम्हारे देखे बिना घड़ी भर चैन नहीं मिलता। और राम जाने क्या-क्या टेलीफ़ोन पर, पत्रों में, समागमों में, क्या-क्या बकता रहता था। ये पुरुष बहुत झूठे और मक्कार होते हैं। हाय! में माता-पिता को कैसे मुंह दिखाऊँगीं, जिनको अपमानित करके मैं इसके साथ चली आई! ......!" पहले उसे और प्रकार के मधुर स्वप्न आते थे, अब ऐसे डरावने कि उसकी चीख़ से घर भर तो क्या, मुहल्ला भर जाग उठता।

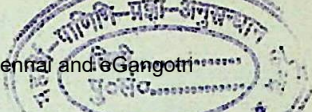
(२) जैसा कि पीछे लिखा पतिगृह की महिलाएँ वैसे-वैसे उसे अप-मानित करती हैं, जिसे देख-देखकर पत्नि ठण्डी सांसें भरती, बार २ अपने को धिक्कारती है "हाय! मुझे पहले क्यों सूझा ही न, कि "विवाह करके केवल पति के साथ ही तो वास्ता नहीं होता ..."

(३ कोई-कोई मां की लाडली कन्या खाने पकाने की ओर अपना ध्यान देती ही न रही तो अब ससुराल में टीका टिप्पणी उसका नाक में दम किये जाती है। उधर पति है कि उसकी रक्षा को आगे नहीं होता कि कौन चाची ऐसी माता भाभी आदि की जली कटी सुने, जबकि उसकी प्रेम-पतिमा स्वयं ही पत्थर की मूर्ति है; उसने रोटी चावल दाल सब्जी तक की विद्या न सीखी। चाय ही बनाती है।

सो मन पसन्द की पत्नी को मन पसन्द के पति से यह भी बड़ी भारी शिकायत। इस प्रकार के अनेकों भारी-भारी पत्थर प्रेम की नय्या को डुबोने को पड़ते ही रहते हैं।

(४) लड़के ने बातों से, और मुखाकृति से, तथा बाप दादा के खड़े किए मकान दिखा कर, या पिता चाचा मामा की ऊंची सर्विस, फ़ार्म, दुकानादि की शान शोभा जिता कर, मोहिनी को घेर तो लिया, परन्तु उसके घर में आने पर कुछ ही काल में मोहिनी ने देख लिया कि यह तो कोई काम ही नहीं करता, न ही प्रेम प्रदर्शन की बाचालता के अतिरिक्त कोई काम धंधे की बात ही जानता है; यह तो शराब भी पीता है; यह तो जहाँ-तहाँ से रुपये भी अपने बड़ों की साख पर उधार ले लेता रहा है और घुड़दौड़ों क्लबों में जूआ भी खेलता है; इसने अपने गांव में कुछ चरित्र हीनता के कुत्सित कुकृत्य भी किये। यह बहुत बहुत सुन्दर है. सो कुल परिवार की लाज खो कर आधी-२ रात तक कहां के कहाँ झक मारता फिरता है। हाय ! मैं ने सारा वर्ष भर अपने पितृ कुल के सब सम्बन्धियों से अपने प्रेमरहस्य को क्यों छुपाए रखा। मेरे जीजा जी तो सुबह से रात तक में ही इसकी सारी चरित्र पत्री तय्यार कर लाते। इनका तजवीज़ किया लड़का कितना सौम्य सुशील स्वस्थ सुडौल है; किंचित ही श्यामवर्ण है। हाय ! मैं रूप के हाथों लुट गई। क्या अब भी मैं इसे छोड़ उसे प्राप्त कर सकती हूं ? हाय ! भारत सरकार का कानून कि "दो वर्ष से पहले मैं पति को नहीं छोड़ सकती" मेरी राह का रोड़ा वन रहा है।" उसका यह करूणा क्रन्दन मैं नहीं भूल सकता।

(५) "मैं बहुत श्याम वर्ण होने के कारण, कितने ही लड़कों से

ठुकराई गई। एक बार मुझे अपने पिता के फ़ार्म में उनकी प्रतीक्षा में बैठना पड़ा। फ़ार्म के मैनेजर की, पिता जी बहुत प्रशंसा उसकी कार्य-कुशलता, सत्यता, सभ्यता, नम्रता आदि विषयक करते थे। मुझे समय बिताने को उनसे बात-चीत करनी पड़ी। मैंने पूछा "आपके कितने बाल-बच्चे हैं?" उन्होंने कहा, "बहिन जी! मैंने अभी विवाह नहीं किया। कालिज में पढ़ने पर स्कालरशिप (छात्र वृत्ति) में पूरी न पड़ती थी तो ऋण लेकर पढ़ाई की। स्वावलम्बी होने में अभी ४,५ वर्ष लगेंगे। तब विवाह करूंगा।" मैंने कहा तब तक तो आयु भी बहुत बढ़ जाएगी।" उन्होंने कहा "विवाह में मुझे प्रतीक्षा न करनी पड़ेगी मैं अपने निकट के गांव में शरीफ़ युवक माना जाता हूँ। दूसरे मैंने कन्या के शील तथा गृहकार्य कुशलता को देखना है। फिर मैंने ग़रीब की ही लड़की लेनी है। मुझे जहेज़ नहीं लेना। गोरी पीली नीली मैंने नहीं देखना। चेचक भी गुज़ार चुकी हो, पर शरीफ़ की बेटी हो, मेरे लिए सोना है।" इतने में पिता जी आ गये; मैनेजर को काम समझा कर मेरे साथ चल दिए। उस समय से मेरे दिमाग़ में उन बाबू जी की बातें घूमने लगीं, कि क्या मैं इनके पसन्द आ सकती हूं। क्या पिता जी इसे पसन्द करेंगे? "इनकी कसौटी पर मैं कैसी उतरती हूँ। मैं तो अमीर की बेटी, वह ग़रीब की लड़की चाहते हैं। इस बात में मैं फ़ेल हूँ। सुना करती हूँ कि ग़रीब की बेटी बहुत ही अच्छी धर्मपत्नी सिद्ध होती है। फिर वह कहते थे लड़की गृहकार्य में कुशल हो। मैं इसमें भी फ़ैल बल्कि डबल फ़ेल। हां वह रूप रंग को कुछ महत्व नहीं देते। इस बात में ही मेरी जीत है। पर मैं खाना पकाना नहीं जानती। केक बना लेती हूँ, वह इनके काम का नहीं। इनका वेतन २००) है। पिताजी फ़ार्म से ८०००) बनाते हैं। परन्तु मैं अच्छा जीवन साथी मिलने पर २००) में गुज़र कर लूंगी। अच्छा! मुझे अब किसी से बात नहीं करनी। कुक (रसोइया) लंबी छुट्टी पर जा रहा है। पिता जी से कहूंगी—"किचन को मैं सम्भालूंगी।" वह मेरे हाथ की कच्ची-पक्की फ़ीकी खा लेने में अपना सौभाग्य समझेंगे। अच्छा, मामी जी को एक मास के लिए बुला लूंगी। वह मुझे अच्छा अभ्यास

करा देंगी ।' सार यह कि ६ मास में मैं सभी गृह कार्यों में निपुण हो गई । पिता जी ने पूछ लिया "वेटी ! यह तुम में इतना परिवर्तन कैसे आ गया ? मैं तुमसे बहुत खुश हूं ।" मैंने कहा "फिर क्या इनाम दगे मुझे ?" कहा "जो तू मांगे । मेरी सम्पत्ति में से किसी पर तू उंगली रख । फ़ौरन तेरे हवाले कर दूंगा ।" मैंने कहा "मेरे मन पसन्द के लड़के के साथ मेरा विवाह । मुझ में परिवर्तन आने और मेरी इतनी तपस्या की बात भी सुन लीजे । हुआ ऐसा कि……।" पिता जी ने अपने वचन का पालन किया । मैं फ़ार्म में अधिक जाने-आने लगी । मैंने और बाबू जी ने किस प्रकार अपनी कोर्टशिप निभाई, वह सुनकर आप क्या करेंगे । मेरे पति ने पिता जी से दहेज आदि कुछ न लिया । गांव का जीवन अपना लिया मैंने । व्यवहार कुशलता और नम्रता से सब सम्बन्धियों को जीत लिया । मेरे पति अब भी पिताजी की फ़ार्म के मैनेजर हैं । मन पसन्द के विवाहों की 'दुर्दशा' का मुझे स्पर्श न हुआ ।"

(६) कोर्टशिप के अन्तिम दिन तक वह मेरे आगे पीछे नौकर की तरह काम करते । हम पिकनिक करने बाहर गये । अपने हाथों खाना बनाने के लिए अंगीठी, कोयला, आटा, सब्ज़ी, बेसन, मिसाले खाण्ड दूध, चावल सब कुछ वह ले गये । वह वहां सब कुछ स्वयं करते रहे । मैं कुछ हाथ बटाना चाहती तो कभी कहते "तुम तो अबला हो ना" कभी कहते "तुम मेरी देवी और मैं तुम्हारा पुजारी । देवी तो भोग ही लगाती है । करती धरती कुछ नहीं ।"

हो गया विवाह । घर बार मुझे सौंप दिया । पकी-पकाई पर वे आ बैठते । "तुम ने यह नहीं किया, वह नहीं किया । वाईफ़ को सब बात की फ़िकर होनी चाहिए….. ।" मानो रोटी कपड़े पर मुझे नौकर रख लिया । उनके व्यवहार से दुखी हो कर मैंने कोर्ट में तलाक की अर्ज़ी दी । जज साहिब उलटा मुझी को समझाने लगे । परन्तु अन्त में मेरे आंसुओं ने उनका हृदय मोम कर दिया । अब माता और भाई भावज के चरणों में फ़िर आ गिरी हूँ । इन्होंने मुझे माफ़ कर दिया है…।"

पाठिका बेटी जी ! यदि आपकी कोई सखा सहेली या आप स्वयं ही कुछ कोर्टशिप की चमक दमक से प्रभावित हो रही हों तो यह सब पढ़कर सब ऊंच-नीच जान लो।

पुत्रियों के पढ़ने योग्य

मनोरंजक, लाभदायक, शिक्षाप्रद प्रसिद्ध पुस्तकें।

१. केवल भोजन द्वारा स्वास्थ प्राप्ति (हिन्दी. उर्दू, पंजाबी में)

२. स्वास्थ शिक्षा (शरीर के सभी अंगों के रोगों के कारणों, लक्षणों, उनसे बचने के सरल उपायों की व्याख्या तथा उनकी सरल घरेलू चिकित्सा (हिन्दी, उर्दू, में)

नोट—(१) भारतभर के तथा विदेशों के हिन्दी पुस्तक विक्रेता कविराज जी द्वारा लिखित, ये प्रसिद्ध लोकप्रिय पुस्तकें बेचते हैं।

(२) हमसे मंगाने में डाक व्यय पड़ जायेगा।

(३) हम वी० पी० नहीं करते। (प्रबन्धक)

चेतावनी

लोगो ने कई औषधालयों के बड़े-बड़े सूचीपत्र देखे हैं। हकीमों वैद्यों की लिखी पुस्तकों के अन्त में उनके औषधालयों के सूची-पत्र दिये होते हैं। अपने विचारानुसार वे ठीक ही करते होंगे; परन्तु हमारा अनुभव है कि औषधालयों की सूची को पढ़ कर रोगी अपने लिए ठीक औषधि का निश्चय नहीं कर सकता। उसे न तो अपनी प्रकृति का ज्ञान होता है, न यह कि किस प्रकृति और रोग की किस अवस्था में वहां लिखी कौन औषधि सब से अधिक लाभदायक सिद्ध होगी। मुख्य बात तो यह है कि एक ही रोग के ५० रोगी होते हुए, प्रत्येक रोगी की आयु, रोग के लक्षण, रोग कितने चिर का है, आदि सब अवस्थाएँ एक दूसरे से भिन्न होती हैं ! वास्तव में प्रत्येक रोगी

का अपना-अपना इतिहास होता है, इसलिए सब के लिए अलग-अलग नुस्ख़ा तजवीज़ होना चाहिए, इसीलिए हम पाठक वृन्द को परामर्श देतें हैं कि आपके प्रिय जनों में से कोई स्त्री यदि किसी रोग में ग्रस्त है तो वह, सूचीपत्रों पर निर्भर न रहकर, माता जी को साथ लेकर स्वयं उपस्थित होकर परामर्श प्राप्त किया करें। या रोग का इतिहास और सब लक्षण आदि विस्तार से भाभी जी या माता जी द्वारा भिजवा दें। स्वास्थ्य के विषय में संकोच-संकोच में रोग बढ़ न जाये। अब जैसा उचित समझें, वैसा करें।

मंगल कामनाओं के साथ—क० हरनाम दास

नोट

१, औषधालय में सब रोगियों को अलग-अलग एकान्त में देखा जाता है। अपनी वारी से अन्दर जाएं। २. कन्यायें माता भावज आदि किसी एक को साथ लाएं। स्त्रियों के बैठने का अलग प्रबन्ध है, उनकी परीक्षा के लिए भी चतुर दाई और लेडी डाक्टर का प्रबन्ध हैं।

३. लेडी डाक्टर द्वारा शारीरिक परीक्षा तथा परामर्श की फ़ीस 35 रुपये ली जाती है। लेडी डाक्टर द्वारा परीक्षण की आवश्यकता न होने पर, हमारे 'परामर्श के लिए दिये गए समय का फ़ीस' 35) हैं।

४. पत्र द्वारा दवाई मंगाते समय केवल इतना लिख देना पर्याप्त नहीं कि अमुक रोग की दवाई भेज दे। रोगी का भला इसी में है कि रोग का हाल विस्तारपूर्वक लिखा जाये। रोग-परीक्षण-पत्र मंगवा कर, उस अनुसार लिख कर हाल भेजें। ५. हमारी औषधियों की सेवन-विधि सुगम, मात्रा थोड़ी और लाभ स्थाई होने के कारण हमारा औषधालय जनता का विश्वास पात्र बना हुआ है। ६. औषधालय से बाहिर जाने के लिये कविराज जी की फ़ीस दूरी के अनुसार भिन्न-भिन्न है। कार्यालय से निश्चय करें। बम्बई, हैदराबाद, मद्रास, कलकत्ता आदि शहरों में बुलाने वाले महानुभाव पर्याप्त समय पूर्व

तार या टेलीफ़ोन पर निश्चय करें। ७. हमारे हां स्वय पधारने की सूरत बना सकें, तो उस जैसी बात नहीं। पुत्रियां अकेली नहीं आ सकतीं। माता, सास, भाई आदि को साथ लाएं।

टेलीफ़ोन नं० 278365 है। कार्यालय 9 बजे से 6 बजे तक खुला रहता है।

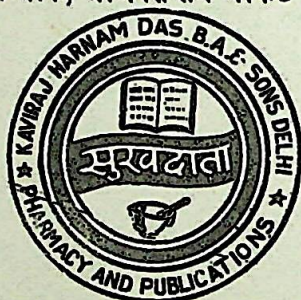
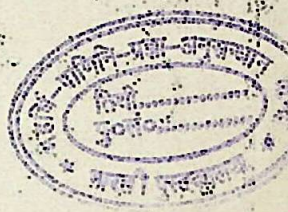
रोगियों को देखने का समय

दिल्ली प्रतिदिन से : प्रातः 10 से 12, सायं 5 से 6
मंगलवार 4½ से 6 बजे सायं

रविवार बन्द

पत्र का पता :—कविराज हरनामदास बी० ए० एण्ड सन्ज़, देहली।

स्वयं मिलने का पता :—गौरीशंकर मन्दिर के नीचे, लाल किले के पास, चाँदनी चौक, लाजपतराय मार्केट के सामने, दिल्ली।

(प्रबन्धक)

हमारा यह ट्रेड मार्क हमारे सभी पत्रों पर छपा होता है। हमारे यहां पुस्तकों अथवा परामर्श के लिए पधारने वाले हमारे कार्यालय के बाहर लगा यह चिन्ह देखें। इतना इसलिए लिखा है कि इस नाम का (कविराज हरनामदास) एक और भी व्यक्ति है, जो न कविराज की डिग्री रखता है, न बी० ए० की। थोड़ा ही पढ़ा लिखा है।

कोई वञ्चित न रहे
इस पुस्तक में आपने बहुत सार-गर्भित. पथ प्रदर्शन और अनगिनत उपयोगी शिक्षाओं का अध्ययन किया है, तो उचित है, बल्कि आप का कर्तव्य हो जाता है, कि अपनी सब मिलने वालियों, सखा सहेलियों से इस पुस्तक के अध्ययन की सिफ़ारिश करें। आपके अड़ोस-पड़ोस में किसी यौवन में पग धरने वाली पढ़ी-लिखी कन्या को 'पुत्री पथ प्रदर्शक' के पठन से वंचित नहीं रहना चाहिए। यह बड़े पुण्य का काम है।
इसकी १०० प्रमुख शिक्षाओं पर आचरण करने वाली पुत्री की पितृगृह में बड़ी प्रशंसा होती रहेगी। फिर जैसा कि यथा समय कन्या का विवाह हो जाना अवश्यम्भावी है, 'पुत्री पथ प्रदर्शक' से सर्वाङ्ग शिक्षण-प्राप्ता पुत्री निश्चय ही, पतिगृह में जाकर अपने सब कर्त्तव्यों को ऐसी सुघड़ता से पूरा करेगी कि सभी ससुराल वालों तथा अड़ोस पड़ोस में उसकी शोभा होगी। यह जीवन की सब से बड़ी सार्थकता और धन्यता है।
अनेकों महिला प्रशिक्षणालयों, गर्लस्कूलों, महिलाकालिजो ने इसे पुरस्कार (Prize Distribution) में देने योग्य माना है। कई ने रिआयती कम दाम पर १०० मंगा कर कन्याओं को बेचना लाइब्रेरियन के ज़िम्मे किया है। आप भी अपनी प्रिंसीपल को नमूना मंगाने को कहें। विषय सूची तो अपनी इस पुस्तक से उन्हें दिखा ही दें। वे भी उपयोगी पाएंगी।
लेखक-कविराज हरनामदास बी॰ए॰ देहली